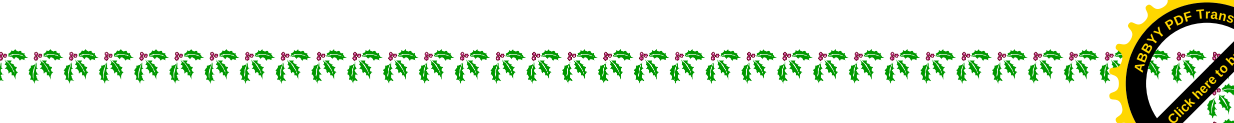



رسالة إلى مدخن

إعداد :

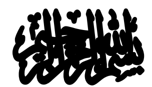
دكتور / بدر عبد الحميد هميسه



رب اشرح لي صدري

ويسر لي أمري



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الهادي البشير والسراج المنير الذي أرسله ربه رحمة للعالمين ، ونورا للمتقين ، وعلى آله وصحبه الغر الميامين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

وبعد . . . . ؛

فهذه رسالة مختصرة من القلب إلى كل من ابتلى بآفة التدخين ، تلك العادة السيئة والسم القاتل والموت البطيء ، فكم قتلت السيجارة من أنفس وكم أضاعت من شباب وكم أهدرت من أموال . والعاقل من اتعظ بمن حوله .

وقد قسمت هذه الرسالة إلى أربعة فصول :

الأول : أضرار التدخين ومفاسده .

الثاني : الحكم الشرعي للتدخين .

الثالث : طرق عملية للإقلاع عن التدخين .

الرابع : قالوا عن التدخين .

إني نـــصحتك فاســـتمع لنـــصيحتي   ونهيتـــك فـــاتبع قـــول مـــن ينـــهاكَ

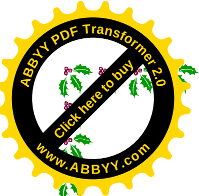
وبـــذلت قـــولي ناصـــحا لـــك يـــا أخـــي   فعـــساك تقبـــل مـــا أقـــول عـــساكَ

والله أسأل أن يعافي كل مبتلى وأن يتوب على كل مدخن ، وأن يجنبنا الزلل في القول والعمل .

وكتبه

دكتور / بدر عبد الحميد هميسه

تحريرا في ١٥ / ١١ / ٢٠٠٧ م

الفصل الأول :
أضرار التدخين



هناك إحصائية علمية قام بها عدد من الباحثين أبرزت نتيجتين هامتين:

١ــ جاء في احد التقارير الطبية الصادرة عن لجنة مكافحة السرطان الطبية الأمريكية إن هناك ٦٠ ألف حالة إصابة بسرطان الرئة سنويا (وهذا العدد تضاعف الآن) ٩٨% منهم مدخنون ٠ كما أن عدد الذين يموتون من هؤلاء سنويا يبلغ ٢٧ ألفا تقريبا ، نسبة المدخنين فيهم ٩٦%

٢ــ أثبتت الدراسات أن إصابة الجهاز التنفسي بالالتهابات القصبية والرئوية المزمنة تكثر بشكل كبير جدا عند المدخنين ، وتبين لهم أن هناك علاقة أكيدة بين الربو المزمن والتدخين ، كما أكد الأطباء أن حالة المصابين بالسل الرئوي تكون أسوا بكثير عند المدخنين ٠

التدخين قاتل الملايين :

* يقتل الدخان حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية ٣ ملايين إنسان كل عام في العالم ، ويعطب ملايين أخرى ، ويعتبر التدخين الآن من العقاقير التي تحدث الإدمان ، والتي تفتح أبواب الانحراف على مصراعيها ٠



التدخين في مصر :

* نشرت جريدة الأهرام المصرية إحصاء عن التدخين في مصر يبين مدى السرعة التي انتشر بها هذا الوباء الخطير حيث تقول : إن المصـــريين يدخنون " ٤٠ مليار ســـــيجارة سنويا !!" أي ما يعادل (٣ مليارات جنيه سنويا) تنفق في التدخين !! (الأهرام ١٤/٦/١٩٩٧م) ٠

خسائر هناك وإرباح هنا :

* ذكرت وكالات الإنباء الغربية أن شركات السجائر تعاني من خسائر في أوربا وأمريكا ، ولكنها عوضت هذه الخسائر بأضعفها عن طريق مبيعاتها لدول العالم الثالث التي يشكل المسلمون أغلبيتها ، ففي أمريكا : هبط عدد المدخنين من ٤٠% من السكان عام ١٩٦٥ م إلى ٢٥٫٥% من السكان عام ١٩٩٢ م ، وفي بريطانيا انخفضت نسبة التدخين مابين عامي ١٩٧٠م ــ ١٩٨٥م إلى ٢٥% ٠

وهذا الجدول الذي نشر في التقرير الدوري للجمعية الخيرية لمكافحة التدخين نقلا عن مصلحة الإحصاءات العامة يوضح ذلك :

* التدخين في دول العالم الثالث :

* ازداد عدد المدخنين في أسيا منذ عام ١٩٧٠ حتى عام ١٩٨٥م بنسبة ٧٩% ٠

* ازداد عدد المدخنين في إفريقيا في نفس الفترة ١١٦% وهي أعلى نسبة في العالم .

التدخين والبيئة :

* من اجل معالجة أوراق التبغ يحتاج الأمر إلى كمية كبيرة من الأخشاب ، وتقدر الكمية اللازمة لمعالجة ١ كجم من أوراق التبغ بـــ ١٠٠ــ١٣٠ كجم من الخشب ، وهذا يعني حرق ٥٠ شجرة متوسط عمر كل منها ١٥ سنة ، مما يسهم إسهاما كبيرا في إتلاف الغابات وإفقار التربة وغيرها من الإضرار ٠

* كما أن المبيدات الحشــــرية والأسمدة التي تستعمل لتحسين نوعية الإنتاج تصل إلى التربة وتلوثها ٠

(التدخين هاجس العصر).

كم تنفق على التدخين ؟

* إذا فرضنا إن رجلا بدأ التدخين من سن الخامسة عشرة إلى سن الستين ، وان متوسط تدخينه في اليوم ٢٠ سيجارة ، فكم من السجائر أشعلها طول عمره ؟ وكم من المال اهدره على الخبيث ؟

٢٠ سيجارة × ٣٠ يوما = ٦٠٠ سيجارة شهريا

٦٠٠ × ١٢ شهرا = ٧٢٠٠ سيجارة سنويا

٧٢٠٠ × ٤٥ عاما = ٣٢٤٠٠٠ سيجارة في العمر ٠

* ولمعرفة عدد علب السجائر المشتراة نقوم بما يلي :ــ

٣٢٤٠٠٠ ÷ ٢٠ = ١٦٢٠٠ علبة ٠

في تقرير حديث أُعد عبر بحث متخصص في كلية الطب الملكية في العاصمة البريطانية طالب باعتبار التدخين مخدراً خطيراً لا يقارن بغيره من أنواع المخدرات المعروفة مثل الحشيش والهيروين والكوكايين ، وجاء في التقرير :

" إن الإدمان على النيكوتين (Nicotine) لا يختلف عن الإدمان على الهيروين أو الكوكايين " . واقترح التقرير على الجهات الرسمية " تصنيفه على أساس أنه مخدر مثله مثل الأنواع القاتلة من المخدرات " .

وقد جاء في الأرقام الرسمية البريطانية أن الذين توفوا عن أمراض ناجمة عن التدخين في مقاطعتي انجلترا وويلز عام ١٩٩٧ بلغ عددهم ١٩٥ ألف (١٩٥٠٠٠) شخص ، بينما بلغ عدد الذين ماتوا بسبب تناول جرعات إضافية من الهيروين في العام نفسه ٢٥٥ شخصاً فقط

أشارت دراسة صدرت عن باحثين في جامعة تورنتو بكندا إلى أن التدخين يزيد رغبة من وقعوا فيه بالتوجه نحو المسكرات ، ورجحوا أن النيكوتين والخمر يؤثران بالطريقة نفسها على الدماغ .

توصل عدد من الباحثين الأمريكيين إلى أن التدخين يسبب أمراضاً في الأوعية الدموية ونهايات الأعصاب بما يؤدي إلى مفاقمة العجز الجنسي عند المدخنين أكثر من غيرهم ستاً وعشرين مرة .

وفي هذا السياق يقول (جون سبانجلر) رئيس الفريق العلمي في المركز الطبي التابع لجامعة (فورست ويك) في الولايات المتحدة : إن التدخين له آثارٌ سلبية حادة ومزمنة على فسلجة الأعضاء فيما يتعلق باللقاء بين الزوجين بجوانبه النفسية والعضوية ، ولهذا فإنه يدعو إلى ضرورة إبلاغ أولئك المرضى عن وجود علاقة قوية بين التدخين والإصابة بالعجز الجنسي .

أثبتت دراساتٌ طبيةٌ عديدةٌ العلاقة الشديدة والرئيسة بين العقم والتدخين ، حيث إنه يؤثر على الرجال والنساء في أجهزتهم التناسلية مؤدياً إلى عقم وعجزٍ في الإنجاب يشتريه المدخنون بأموالهم .

فقد أثبت الدكتور (توزونو) من جامعة هارفارد عام (١٩٩٣) وجود تأثيرٍ فعليٍّ على الأزواج المُنْجِبين الذين أصبحوا مدخنين وأُصيبوا بعقمٍ ثانوي ، وأن نسبة إصابتهم بالعقم أكبر ممن كانوا مُنجِبين وغير مدخنين ، وأصبحوا يعانون من عقمٍ ثانوي .

وفي دراستين لعالمين درسا تأثير التدخين على إنجاب الرجال والنساء أثبت الدكتور (بولمر) عام (١٩٩٧) والدكتور (كورنيا) عام (١٩٩٨) أن التأثير على الجهاز التناسلي خطيرٌ ، فالتدخين يضر بإنتاج كمية ونوعية وكفاءة الحيوانات المنوية ، بل ويعيق حركتها ، وبذلك يصعب عليها أن تصل إلى منطقة الإخصاب ، كما أنها ضعيفةٌ وغير قادرة على التلقيح ، أما بالنسبة للبويضة والمَبَايض عند المرأة فإنها تتأثر بشدةٍ بالتدخين المباشر والتدخين السلبي نتيجة استنشاق دخان من تجالسهم المرأة ، خصوصاً في الأماكن المغلقة .

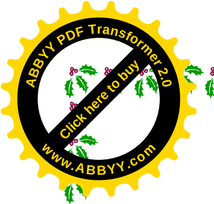
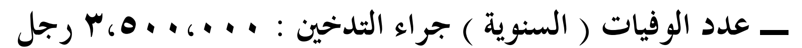
أفردت مجلة (لي فيجارو) الفرنسية ملحقاً خاصاً عن التدخين ضمَّنته ما صدر عن منظمة الصحة العالمية حول التدخين ، وهاكم الأرقام التالية :

ـــ ٥٠ في المئة من حالات الإصابة بالسرطان قبل سن ٦٥ عاماً سببها التدخين .

ـــ ٣٦ في المئة من الوفيات فيما بين ٣٥ـــ٦٥ عاماً سببها التدخين .

ـــ ٤٠ في المئة من المواليد تتأثر صحتهم بسبب تدخين والديهم أو من حولهم .

ـــ عدد من توفوا في القرن العشرين بسبب التدخين بلغ (١٠٠،٠٠٠،٠٠٠) مائة مليون !!!!!!. ـــــ أي أكثر من عدد القتلى الذين سقطوا خلال الحربين العالميتين .


ـ عدد الوفيات (السنوية) جراء التدخين : ٣،٥٠٠،٠٠٠ رجل
+ ٠،٥٠٠،٠٠٠ امرأة

= ٤،٠٠٠،٠٠٠ (أربعة ملايين) شخص

ـ من المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى (١٠،٠٠٠٠،٠٠٠٠) عشرة ملايين شخص بحلول عام ٢٠٢٥ .

ـ عدد المدخنين في العالم اليوم = (١،١٠٠،٠٠٠،٠٠٠) !!!!.

ـ نساعدك على قراءة الرقم ، إنه : مليارٌ ومئة مليون شخص !!!!.

ـ نسبة الرجال منهم (٤٧%) .

ـ نسبة النساء (١٢ %) .

ـ عدد المدخنين في الدول المتقدمة يبلغ : ٣٠٠،٠٠٠،٠٠٠ ـ ثلاثمائة مليون .

ـ عدد المدخنين في الدول (النايمة) يبلغ : ٨٠٠،٠٠٠،٠٠٠ ـ ثمانمائة مليون .

*** إنها أرقام ناطقة ... ولكن ... لا يسمعها إلا العقلاء .

* النيكوتين هو : مادة حامضين قلوية توجد في التبغ ، وتتسرب بسرعة عن طريق التدخين إلى الرئة ، ومنها إلى بقية أعضاء البدن .

* ٩٠% من النيكوتين قابلٌ للامتصاص .

* يصل النيكوتين إلى الدماغ خلال ٧ ـ ١٠ ثوان .

* يدخل إلى الدماغ على شكل هرمونات نخامية .

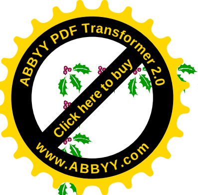
* يؤثر مباشرة في الخلايا العصبية .

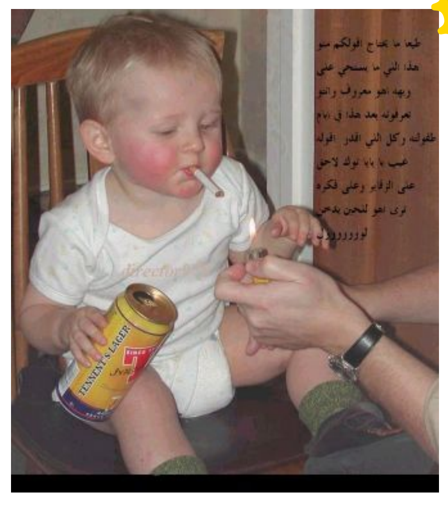
* يزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم .

* يخفض حرارة الجلد .

كشفت الأبحاث العلمية أن المدخن يتضرر بتعاطيه أيَّ نسبةٍ من القطران والنيكوتين ، ومن ثم فلا قيمة لتقليل أو زيادة القطران والنيكوتين ، حيث أن تلك النسبة سوف تتضاعف بعدد ما يدخنه المدخن من السجائر ... حقيقةٌ علمية ... ولكن سعت شركات التبغ لإخفائها ، بل واستغفال المدخنين !!!.

وهاهو الاجتماع العالمي العلمي (NEWG) المنعقد عام (١٩٨٢) يؤكد : (إن تحديد مستوياتٍ للنيكوتين أمرٌ قليل النفع ، إذ أن المدخنين سوف يحصلون على احتياجاتهم من النيكوتين من السجائر المنخفضة في مستوى النيكوتين بتدخين مزيد من السجائر "







إنهم قد دمروا أطفالا في عمر الزهور .

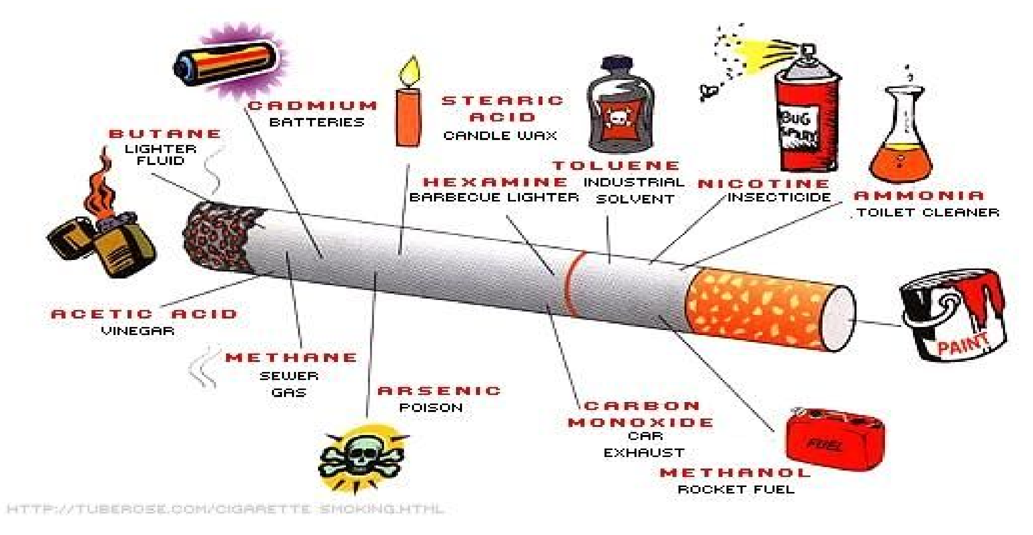


وعلموا الحيوانات أيضا : التدخين .

مكونات السيجارة

ABBYY PDF Transformer 2.0
Click here to buy
www.ABBYY.com





بترين – مبيدات حشرية – سم فئران – أسيتون –بلاستيكيات –أول أكسيد الكربون –الكادميوم: يستخدم لإعادة شحن البطارية – نيكوتين: مادة تؤدي للإدمان –الأمونيا: منظف الأرضيات و الحمامات –الأسيتيلين: غاز عديم اللون يستخدم في الحمام – ميثانول: وقود الصواريخ –الميثان: غاز المستنقعات و المناجم –نترات البترين: زيت سام – زرنيخ: سم – الميثيلامين: غاز متفجر ملتهب –وبقايا قنابل الحرب العالمية الثانية!!!

مكونات دخان السجائر وأضرارها:

١- مادة القار (القطران) — تسبب السرطان

٢- المواد الهيدروكربونية الأروماتية — تسبب السرطان

٣- مادة النيكوتين — تسبب الإدمان والاستثارة

٤- مادة الفينول — تسبب السرطان

٥- مادة البيتا نابثايلامين — تسبب السرطان

٦- بعض العناصر الغير عضوية — تسبب السرطان

٧- غاز أول أكسيد الكربون — يقلل الأكسجين في الدم

٨- حامض الهايدروسيانيد — مادة سامة

٩- الأمونيا — مادة حارقة

١٠- مادة الفورمالديهيد — مادة سامة

١١- مادة النيتروزامين — تسبب السرطان

١٢- مادة الهايدرازين — تسبب السرطان

١٣- مادة الفينايل كلورايد — تسبب السرطان

تتكون السيجارة من عدة مركبات كيميائية يصل عددها إلى أكثر من ٤٠٠٠ مركب كيميائي ، وأكثر من ٤٠ مركب منها تعتبر من مسببات السرطان . بعض الخبراء قالوا إنه ليس فقط النيكوتين المسبب الرئيسي للوفاة ولكنها هي المركبات الكيميائية ال ٤٠الأخرى ..



**الجدول التالي يوضح أهم المركبات الكيميائية الموجودة في السجائر إضافة إلى مادة النيكوتين حيث يوجد منه ٠,١ : ٢ مليجرام في كل سيجارة

*الزرنيخ : وهو المستخدم في سم الفئران **Arsenic**

*حامض الاستيك : وهو المستخدم في صبغة الشعر **Acetic Acid**

*استون (خلون) : وهو عنصر رئيسي لدهان (البوية) (ومزيل المناكير) **Acetone**

*أمونيا : ويدخل في تكوين المنظفات ومواد تنظيف المجاري **Ammonia**

*بنزين : وهو لصاق مطاطي **Benzene**

*بوتان : وهو نوع من أنواع الوقود الخفيف ويستخدم في الولاعات **Butane**

*كادميوم : ويعتبر من الفلزات الثقيلة خطيرة السُّـــمية التي لها تأثيراتها على الصحة العامة وتستخدم في صناعة البطاريات **Cadmium**

*أول أكسيد الكربون : ويعتبر مسبب رئيسي في ارتفاع معدل دقات القلب وضيق التنفس وهو الخارج من عوادم السيارات **Carbon Monoxide**

*رابع أكسيد الكربون : ويستخدم كسائل للتنظيف الجاف **Carbon Tetrachloride**

*ايثانول : وهو نوع من أنواع الكحول **Ethanol**

*فورملديهيد : ويستخدم في تحنيط الأجسام الميتة **Aldeyhde**

*هيدرازين : المستخدم كوقود للطائرات النفاثة والصواريخ **Hydrazine**

*هيكسامين : ويستخدم كمُـــشعل للفحم **Hexamine**

*سيانيد الهيدروجين : وهو السم المستخدم في غرف حرق الغاز **Hydrogen Cyanide**

*الرصاص : وهو عنصر فلزي ثقيل خطير السمية ويستخدم في البطاريات **Lead**

*ميثان : وهو غاز المستنقعات **Methane**

*ميثانول : ويدخل في صناعة وقود الصواريخ **Methanol**

*نفثالين : ويستخدم في المواد المتفجرة **Naphthalene**

*نيكل : وهو عنصر فلزي يستخدم في خطوات الطلاء بالكهرباء **Nickels**

*فينول : وهو مطهر ومبيد للجراثيم **Phenol**

*بولونيم : وهو عنصر فلزي إشعاعي **Polonium**

*حمض الاستيرك : وهي مادة الشمع **Satiric Acid**

*ستايرينو : هو هيدرو كربون سائل تستعمل بوليمراته في صنع المطاط **Styrene*** وهو القطران أو القار أو الزفت المستخدم في الطرق الإسفلتية **!!!..**

*توليون: وهو غراء التحنيط**Toluene**

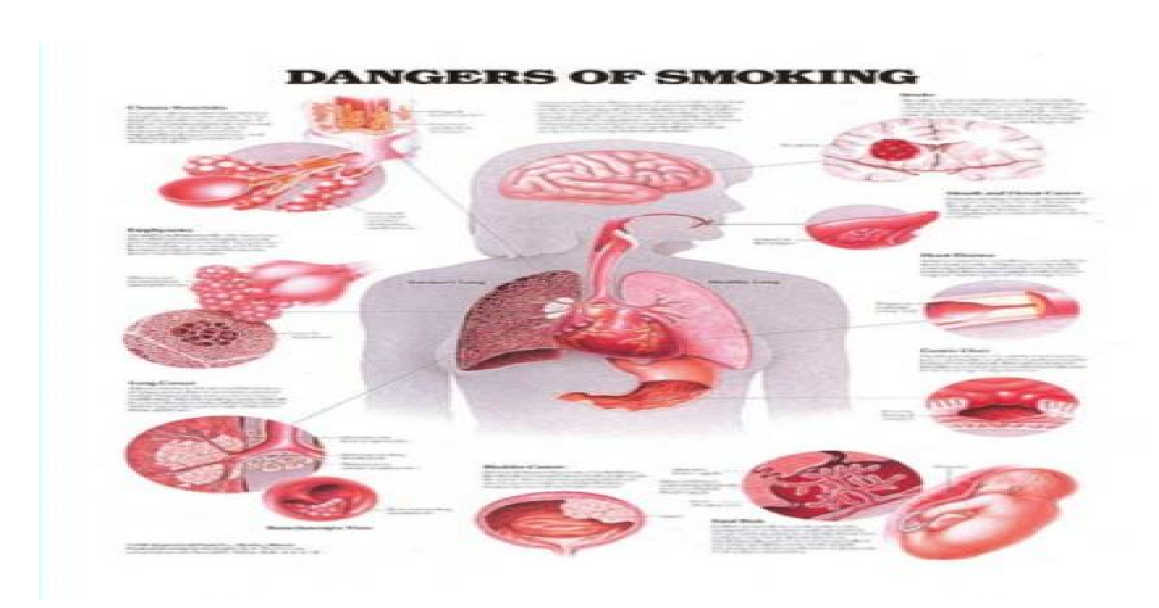
أضرار التدخين :





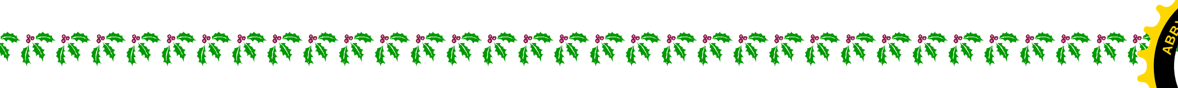
أضرار التدخين كثيرة ومتعددة * منها أن النيكوتين يصل في ٨ ثوانٍ إلي المخ، ومنه إلي الجسم؛ فيُصيب الرئة بالسرطان..

* يضْعف النيكوتين الإبصار؛ نتيجةً لضيق شرايين شبكة الْعين. .
* يقلّل من استفادة الدم بالأكسجين. .
* يُحْدث خللاً في الجهاز العصبي. .
* يُرسّب الدهون علي جدار الشرايين؛ فيقلّل تدفُّق الدم، و يرفع ضَغْطَه.
* يُقلّل حَرَكَةَ الشُّعَيْرات المَبَطِّنَة لممرَّات التنفُّس، والقدرة علي طرد البلْغم والأتربة.
* يسبب زُرْقة الشّفاه، وصفرة الأسنان، والروائح الكريهة للفم. .
* كثيراً ما يؤدي إلى عدم إتمام الحمْل، أو ولادة أطفال غير مكتملين النمو.
* يُقلّل لبن الأم، ويضر بصحة الطفل الرضيع. .



الآثار الفورية :

١ ــ تتهيج عينيك

٢ _تزداد ضربات قلبك ويرتفع ضغط الدم لديك

٣ _يمتص الدم المواد المسببة لسرطان مباشره (يبقى أول أكسيد الكربون في رئتيك لمدة تصل إلى ٦ ساعات بعد تدخينك للآخر سيجاره)

٤ _تتلبد حاستي الشم والتذوق لديك .

٥ _تتلف أنسجة رئتيك ويضيق نفسك (تحتفظ رئتيك بحوالي ٧٠ _٩٠ % من الدخان الذي تستنشقه)

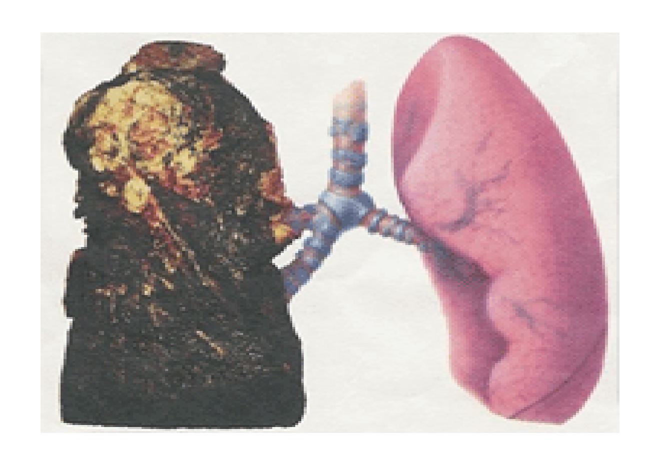
٦ _تنخفض درجة حرارة جسمك بسبب تقلص للاوعيه الدموية (قد تشعر ببرودة في إطرافك _ يديك وقدميك)



الآثار التي ستعاني منها مستقبلا :

أولا: القلب :

أصبح من الثابت الآن أن تدخين السجائر هو من أهم الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالنوبات والأزمات القلبية. كذلك فإن النوبات القلبية تكون قاتلة بنسبة ٦٠ – ٧٠% عند المدخنين بالمقارنة مع أقرانهم من غير المدخنين. كذلك تزيد نسبة الإصابة بالجلطات الدماغية عند المدخنين، وقد تكون هي السبب المباشر للوفاة عند ما لا يقل عن ١٥% من المدخنين.



ثانيا: سرطان الرئتين:

يعتبر تدخين التبغ أهم سبب للإصابة بمرض سرطان الرئة. وأول من اكتشف هذه العلاقة هو السير ريتشارد دول سنة ١٩٥٠م. وعليه فنحن نعلم بخطورة التدخين على جسم الإنسان لأكثر من نصف قرن ومع ذلك فمن المدهش أن نعلم أن هذه الحقيقة لا تزال مغيبة عن الكثير من الناس.

إن من يدخن علبة سجائر واحدة في اليوم يتسبب في ازدياد احتمال الإصابة بسرطان الرئة عشرة أضعاف احتمال الإصابة عند غير المدخنين. ومن يدخن علبتي سجائر في اليوم الواحد يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تزيد عن ٢٥ ضعفا بالمقارنة مع غير المدخنين.

وهناك أنواع أخرى من السرطان يسببه تعاطي التبغ مثل سرطانات الحنجرة والمريء والمثانة والكلى والمعدة والبنكرياس.

ثالثا: أمراض الرئتين:

تدخين السجائر يسبب مرض الالتهاب الشعبي المزمن (أو ما يسمى بربو التدخين)، ومرض انتفاخ الرئتين بسبب تهتك أغشيتهما مما يسبب ضعف القدرة على التنفس بشكل طبيعي. كذلك فإن المدخنين عرضة لتكرار الإصابة بالتهابات وإنتان الرئتين أكثر من غير المدخنين.



رابعا: أضرار أخرى للتدخين:

من ضمن التأثيرات الأخرى لتدخين التبغ على الجسم ملاحظة حدوث المتجعدات المبكرة في الجلد وتصيب الوجه في الغالب، والإصابة بلين وهشاشة العظام عند النساء بالذات، والإصابة بتقرحات المعدة. بالإضافة إلى ما ذكر، فقد ثبت أن تدخين التبغ يساعد على الإصابة بمرض الكآبة واضطراب النوم.

وجود علاقة قوية بين التدخين، وبين حدوث التخلف الدراسي لدى الطلاب المدخنين ((والمقصود بالتخلف الدراسي: انخفاض نسبة التحصيل دون المتوسط العام بانحرافين معياريين سالبين، حيث نسبة التحصيل = العمر

التحصيلي × ١٠٠ [٧].

ضرر التدخين على الجهاز العصبي :

تتحكم الأعصاب في جميع حركات الجسم البشري الإرادية واللاإرادية ويؤثر التدخين بشكل سلبي على هذه الأعصاب ، وينتج عن ذلك :

١ــ الأرق الطويل ، فكم من مدخن يظل متوترا مستيقظا ممسكا بسيجارته حتى الصباح .

٢ــ ضعف الأعصاب ، وربما يصاب المدخن بشلل الأعصاب إذا كان من المفرطين في التدخين .

٣ــ العصبية الزائدة وفقد السيطرة على النفس .

٤ــ ضعف الذاكرة ووهن النشاط الذهني .

٥ــ ضعف حاسة الشم والذوق .

٦ــ زيادة إفراز الدمع من العينين مما يؤدي إلى التهاب الجفون .

٧ــ ضعف البصر نتيجة الدخان المتصاعد .

ضرر التدخين على القلب والجهاز الدوري :

١ــ زيادة عدد ضربات القلب بمقدرا ١٥ ضربة عند التدخين .

٢ــ تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب .

٣ــ جلطات القلب وموت الفجأة .

٤ــ جلطات الأوعية الدموية للمخ وما ينتج عنها من شلل .

٥ــ اضطراب الدور الدموية في الأطراف وجلطاتها .

٦ــ الإصابة بالذبحة الصدرية .

٧ــ ارتفاع ضغط الدم .

٨ــ التهاب الشريان التاجي المغذي للقلب .

تقرير:يؤكد تقرير الكلية الملكية للأطباء بلندن دور التدخين في تسبب جلطات القلب والشرايين الأخرى ، ويقول : إن الوفيات الناتجة عن إمراض القلب والشرايين بسبب التدخين تبلغ أكثر من ضعفي الوفيات الناتجة عن سرطان الرئة بسبب التدخين .

ضرر التدخين على الجهاز الهضمي :

١ــ الإصابة بفقدان الشهية .

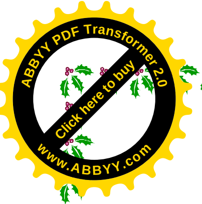
٢ــ الإصابة بالاضطرابات الهضمية وكذلك الإصابة بالإسهال والإمساك الشديدان .

٣ــ الإصابة بالوهن والضعف العام .

٤ــ الإصابة بسرطان الشفة واللسان .

٥ــ سرطان الفم والبلعوم .

٦ــ سرطان المريء .

٧ــ قرحة المعدة والا ثنى عشر .

٨ــ سرطان البنكرياس .

٩ــ زيادة إفراز الغدد اللعابية .

١٠ــ الإصابة بمرض الضمور الكبدي .



ضرر التدخين على الجهاز البولي :

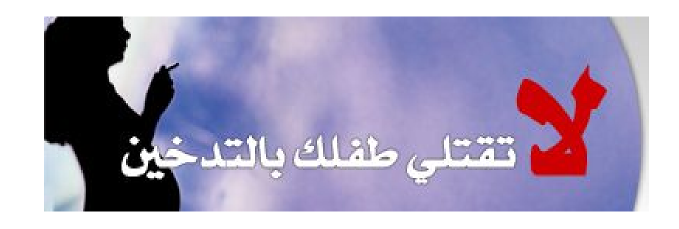
يتكون الجهاز البولي من اكلية والحالبين والمثانة ، وقناة مجرى البول ، ويصيب التدخين هذه الأعضاء بالإمراض التالية :

١ــ سرطان المثانة ، وقد تبين علميا أن سرطان المثانة يصيب المدخنين أكثر من غير المدخنين بــ ١٥ مرة .

٢ــ قرحة المثانة .

٣ــ سرطان الكلى .

٤ــ التسمم البولي .



ضرر التدخين على الصحة النفسية :

علاقة التدخين بالصحة العامة معروفة، وكتب عنها الكثير نظرا لاقتران التدخين بأمراض القلب والسرطان، ولكن دور التدخين في الصحة النفسية لا يزال غير واضح لدى الكثيرين، بل وهناك من يعتقد بأن التدخين يساعد على إزالة أو التخفيف من التوتر العصبي .



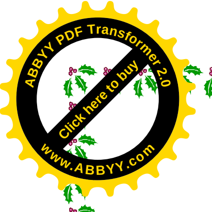

ما هي بالضبط حقيقة علاقة التدخين بالصحة النفسية؟

الإجابة عن هذا السؤال تتلخص بالنقاط التالية :

*تعتبر مادة النيكوتين مادة منبهة ومنشطة للجهاز العصبي تماما مثل الكافيين، وبالتالي فإن التدخين يحمل نفس مخاطر القهوة وبقية المواد التي تحتوي على الكافيين. وأهم هذه المخاطر هو وضع الجسم في حالة التوتر النفسي، وبالتالي حدوث ردة فعل الجسم الفسيولوجية المصاحبة للضغوط النفسية التي تشمل إفراز الهرمونات المضادة للتوتر النفسي، أي نشاط خلايا الجسم المسئولة عن الدفاع عن الصحة الداخلية للجسم والتوازن الفسيولوجي والعاطفي .

*على أي حال، ردة فعل الجسم للتدخين) النيكوتين) ورغم كونها نفس ردة الفعل التي تحدث في حالة ردة فعل التعرض للضغوط النفسية، إلا أنها تختلف عنها بكونها ناجمة بغياب العوامل والأسباب النفسية المؤدية للضغوط النفسية، وبالتالي فإن ارتفاع درجة النشاط الأيضي في الخلايا وزيادة النشاط والتوتر العصبي تصبح هي الحالة الطبيعية بالنسبة للمدخن، وهذا معناه أن غياب النيكوتين من الجسم يؤدي إلى ردة فعل فسيولوجية- عصبية، تتمثل بمشاعر اكتئاب خفيفة تؤدي للقلق والتوتر العصبي والرغبة الشديدة في التدخين للعودة بالجسم للحالة الطبيعية التي تعود عليها المدخن .

*في نفس الوقت، التدخين لمدة طويلة يؤدي إلى زيادة تحمل المدخن للنيكوتين، وبالتالي فإن الاستجابة الفسيولوجية الطبيعية للجسم ضد الضغط النفسي الناجم عن زيادة النيكوتين تصبح أقل، ولكن التأثير السلبي للتدخين على الرئتين بشكل خاص يبقى ساري المفعول وبدون تغيير.. هذا بالنسبة للتدخين الإيجابي .
أما التدخين السلبي ومن خلال التواجد في أماكن ملوثة بدخان السجائر أكثر خطورة على غير المدخن وذلك لسبب بسيط وهو غير المدخن لم تحدث لديه مناعة أو بالأحرى تحمل للنيكوتين وبالتالي الآثار السلبية للنيكوتين تكون أكثر حدة عند غير المدخن، كما وأن غير المدخن يصاب بالتهيج في العينين والأنف بشكل أكبر من الشخص المدخن، وهذا يؤثر على قدرة الفرد على أداء الأعمال والمهام الدقيقة والتي تحتاج لتركيز، بل وتدل الأبحاث والدراسات على أن نسبة التغيب عن العمل لدى المدخن السلبي أكبر من نسبة الغياب لدى المدخن نفسه أي المدخن الإيجابي .



مضاعفات وآثار التدخين السلبي

إن الحقيقة المؤسفة أن المدخن يستنشق حوالي ١٥% فقط من محتويات السيجارة، بينما ينفث ٨٥% من طرفها المحترق إلى الهواء ليستنشقها الآخرون (التدخين السلبي .)

يطلق مصطلح" التدخين السلبي "أو " التدخين اللا إرادي **passive, involuntary or second "** **hand smoking.** على الناس غير المدخنين أوشركاء المدخنين وجلساءهم ، والذين يتعرضون وبشكل يومي للغازات والمواد المنبعثة من تدخين السجائر من زملائهم في العمل، أو تعرض الأسرة عندما يكون أحد أفرادها يدخن، أو في الأماكن العامة مثل وسائل النقل العامة وغيرها.

وقد كان الناس سابقا يتجاهلون أو يعارضون وجود آثار ما يسمى بـــ "التدخين السلبي"على صحة غير المدخنين . ولكن الدراسات الحديثة تؤكد أن التدخين غير المباشر يعتبر من أهم أسباب الإصابة بأمراض خطيرة مثل السرطان والقلب والرئة وكذلك الجلطات. وتجزم الدراسات أن المدخنين يستنشقون 15 بالمائة فقط من دخان السجائر، فيما ينتشر 85 بالمائة من الدخان المتصاعد في الجو ويهدد حياة غير المدخنين في أماكن العمل والأماكن العامة. ويتفق المجتمع العلمي الآن مدعوما في ذلك ببراهين ودراسات مؤكدة على عدم وجود أي مستوى من الأمان الصحي عند تعرض غير المدخنين لدخان التبغ.

ينقسم الدخان المنبعث نتيجة التدخين وتعاطي التبغ إلى 3 أنواع:

-1الدخان المنبعث مباشرة من السيجارة المشتعلة .

-2الدخان المطرود من فم المدخن .

-3الدخان المخلوط الناتج عن اختلاط النوعين المذكورين سابقا .

تحتوي السجائر على أكثر من 4000 مادة كيميائه على شكل غازات ومواد معظمها سام ومضر بصحة الجسم، و لا توجد كل هذه المواد في الدخان الذي يستنشقه المدخن فحسب؛ بل وفي الدخان المنبعث منه أثناء الزفير،

والذي يجد طريقه إلى المجاري التنفسية لعشرات الناس الذين يجلسون أو يعيشون معه، كما تبقى هذه الغازات لفترة متطايرة في فناء الغرفة، بحيث تؤثر في صحة الجسم حتى في غياب المدخن. ومن أهم هذه المواد السامة: النيكوتين، البنزين ، أول أكسيد الكربون ، الأمونيا ، السيانيد وأكثر من **60** مادة سرطانية (أي تسبب السرطان.

وللتدخين السلبي آثار بعيدة المدى وآثار فورية (قريبة المدى) ، أما بالنسبة للآثار بعيدة المدى فمن المعروف أن التعرض للتدخين السلبي يعتبر سببا في الوفيات الناتجة من أمراض القلب والسرطانات، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ معرضون لنفس الأمراض التي يعاني منها المدخنون .
أما الآثار الفورية فتتمثل في :حساسية العين، والأنف والحلق والحنجرة والصداع والدوار والغثيان والتهابات الأذن الوسطى عند الأطفال وإثارة نوبات الربو .
وقد اثبت في الوقت الحاضر ان التدخين السلبي من المسببات الأكيدة لسرطان الرئة عند الإنسان، حيث ثبت علميا العلاقة المباشرة بين التعرض لهذا النوع من الأذى والإصابة بسرطان الرئة بل انه يعد في التصنيف العلمي من مسببات سرطان الرئة من فئة) أ (أي التي لا تقبل الشك – نتيجة إثبات هذه العلاقة السببية المباشرة عن طريق دراسات علمية موثقة– حسبما أوردت وكالة حماية البيئة في أمريكا، بل إنها ذهبت إلى أبعد من ذلك بأن أثبتت بالدراسات العلمية أن التدخين السلبي يسبب أكثر من **3000** حالة وفاة من غير المدخنين سنويا في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.



الأطفال والتدخين السلبي المدمر

من الملاحظ أن النساء والأطفال هم أكثر الفئات حساسية للأضرار الصحية التي تنجم عن العيش في بيئات ملوثة بهذا النوع من الدخان .
إن مدى حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن يأخذ إهتماما خاصاً وحيزاً كبيراً. فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف بالنسبة للبالغين، كما أن الأطفال ونتيجة لصغرهم فأنهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة لكل كجم من وزنهم مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه .

كذلك من التأثيرات الثابتة علميا على تأثير التدخين السلبي على الرئتين هو الإصابة بحساسية الشعيبات الهوائية ومرض الربو خصوصا عند الأطفال وهو كذلك من مسببات السعال المزمن وزيادة إفراز البلغم والتهابات

الصدر المتكررة وضيق النفس .وهو أيضا سبب رئيسي من مسببات ضعف كفاءة الرئتين في أداء وظائفها ح
أن التعرض لدخان السجائر من غير المدخنين يؤدي مع الوقت إلى ضعف وهبوط في قدرة الرئتين على استنشاق الهواء والتعامل معه بالشكل الطبيعي ويؤدي ذلك حتما إلى الإصابة بضيق الصدر وضيق التنفس خصوصا مع أقل جهد وكلما زاد التعرض للدخان كلما أدى ذلك إلى المزيد من الضعف في أداء الرئتين لوظيفتها.

إن التأثير المأساوي للتدخين السلبي يحدث عند الأطفال الذين قد يتعرضون للتدخين السلبي من خلال تدخين الوالدين وخصوصا إذا ما كانت الأم من متعاطي الدخان والسجائر. فهؤلاء الأطفال لا ذنب لهم في التعرض لشتى مآسي الدخان الضارة على أجسامهم الهشة وهم لا يزالون في سن مبكرة لا قدرة لهم على تمييز الضار من النافع. وهذه جريمة يرتكبها الوالدين او غيرهما من أفراد العائلة الآخرين ممن يعرضون أطفالهم لهذه الآفة الملعونة .

فمن التأثيرات السلبية على الأطفال بسبب التعرض السلبي للدخان:

-1التدخين السلبي يعرض الرئتين تكون رئة الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي من قبل الأبوين أو أحدهما في المنزل أقل كفاءة وقدرة على أداء وظائفها بالمقارنة مع أقرانهم ممن لا يتعرضون لآثار التدخين السلبي .
كما هو معلوم فإن الأطفال في طور النمو تكون أجسامهم في غاية الحساسية لأي متغيرات تحدث من حولهم.
وقد لوحظ أن الأطفال المعرضين لآثار التدخين السلبي في المنزل هم أكثر عرضة للإصابة بنوبات الربو الشعبي الحادة المتكررة، وهي غالبا ما تكون شديدة وقد تشكل خطورة على حياتهم. وهما لا تزالان في طور النمو إلى السلبية المذكورة سابقا عند الكبار ولكن التأثير هنا أشد والضرر أفدح حيث أن الرئة لا تعطى الفرصة لأن تنمو بشكل طبيعي بل تتعرض لتأثير الدخان الهدام عليها حتى من قبل أن تعطى الفرصة لتطور أساليب الحماية الضرورية واللازمة ليعيش الطفل بشكل طبيعي.

ومن الإحصاءات المنشورة والمعلنة في هذا المجال في أمريكا على سبيل المثال قدرت بعض الدراسات أن التدخين السلبي الغير مباشر مسئول عن التسبب بـــ **150,000-300,000** حالة إصابة بالتهابات الشعب الهوائية السفلى) الإنتان (عند الأطفال الرضع والأطفال دون سن **18** سنة سنويا. وينتج عن هذا حوالي **15000** حالة تستدعي الدخول إلى المستشفى لعلاج التهابات الصدر عند هؤلاء الأطفال الأبرياء .
-2زيادة نسبة الإصابة عند الأطفال المعرضين لخطر التدخين السلبي بأمراض حساسية الصدر وقلة أو ضعف كفاءة الرئة في أداء وظيفتها والإصابة بالأزيز والصفير مع النفس وفي حالات أخرى يظل الطفل يشتكي من السعال المزمن والمزعج له وللآخرين من حوله .
يؤدي التدخين السلبي عند تعرض الأطفال له إلى تجمع السوائل داخل الأذن الوسطى وقد يكون سببا إلى دخول هؤلاء الأطفال للمستشفى وللعمليات الجراحية وهم في سن مبكر .

-3والأطفال المصابون أصلا بداء الربو هم على الأخص معرضون لمزيد من المعانات والمضاعفات عند تعرضهم للتدخين السلبي فهناك ما يقدر بحوالي **1000,000 – 200,000** طفل مصابون بالربو أصلا، كان التدخين السلبي وتعرضهم له سببا أساسيا في استياء ومضاعفة هذا المرض عندهم وسببا في عدم القدرة على التحكم في مرض الربو عند هؤلاء الأطفال في أمريكا وحدها. كذلك التعرض للتدخين السلبي الغير مباشر كان سببا في الإصابة بمرض الربو عند كثير من الأطفال الذين لم يكونوا مصابين به عند ولادقم.

وأخيرا وليس آخرا فقد أصبح ثابتا الآن أن أطفال الأمهات المدخنات هم عرضة للموت السريري المفاجئ وقد تزيد نسبة احتمال حدوث هذا الأمر مع زيادة عدد السجائر التي تدخنها الأم يوميا. ومن هذا يتضح أن التأثيرات السلبية للتدخين السلبي اللاإرادي تحدث للجنين حتى قبل أن يرى النور. بل أكثر من ذلك فقد أثبتت الدراسات أن الجنين يتأثر بالتدخين حتى لو لم تدخن الأم بل تواجدت فقط في محيط المدخنين. كذلك قد يكون الأطفال عرضة لآثار التدخين السلبي من الأم المدخنة وذلك من خلال الرضاعة حيث ثبت أن حليب الأم يحتوي على بعض نواتج احتراق السيجارة مثل مادة النيكوتين ومواد أخرى سامة .
إذن لا بد من حماية أطفالنا من أضرار التدخين المباشر وغير المباشر. ويبدأ ذلك من فترة الحمل حيث ينبغي أن تحرص الأم على ألا تتعرض للدخان أو المدخنين أو الأجواء الملوثة عموما. ثم حرص الوالدين على أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم وذلك بالإمتاع تماما عن إدخال هذه الآفة لبيوهم وتعريض فلذات أكبادهم للعدوى والإدمان .

التدخين والمرأة

يعتبر التدخين أكبر مشكلة موجودة في العالم حالياً على الرغم من أن الوقاية منه بشكل بسيط جداً ومما ضخم المشكلة أن التدخين حتى الثلاثينيات كان عادة من عادات الرجال إلا أنه مع بداية الأربعينيات بدأ ينتشر بين النساء إلى قدر كبير حتى وصل في السنوات الأخيرة إلى تساوي عدد المدخنين من الجنسين في مجتمعات كثيرة في العالم وخاصة في سن الشباب.

وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ثبت أن التدخين مسئول عن وفاة **300.000** شخص سنوياً ومنم ذلك نجد أن علاقة المرأة بالتدخين أصبحت متزايدة في السنوات الأخيرة مما يدعنا ندق أجراس الإنذار لهذا الشيء .
وفي دراسة أجريت في هذه الفترة عن تأثير التدخين على المرأة وجد أن الحماية الطبيعية التي أوجدها الله في المرأة من حدوث سرطانات الرئة أو ضيق في الشعيبات الهوائية أو انتفاخ الرئتين أصبحت تتلاشى بالإضافة إلى ذلك أن ما تتمتع به المرأة غير المدخنة من قلة نسبة أمراض جهاز الدورة الدموية قبل سن اليأس مثل الذبحات الصدرية

وارتفاع ضغط الدم على سبيل المثال فإنه يزول في حالة تعودها للتدخين أما المرأة التي تستخدم حبوب منع الحمل وتدخن فإنها تكون عرضه لحدوث جلطة الشريان التاجي ثلاثون ضعفاً كذلك تصاب بتريف الأغشية المخية عشرون ضعفاً عن نظيراتها من نفس العمر والتي لا تدخن لا تستخدم حبوب منع الحمل، وفي دراسات أجريت عن تأثير التدخين على المرأة الحلم وجد أن قابلية المرأة الحامل لأضرار التدخين فيتضاعف في فترة الحمل والأعراض الجانبية الناتجة من التدخين يزداد لأن النيكوتين الذي يوجد في دم الأم ينتقل عن طريق المشيمة إلى الطفل وتكون النهاية المحتمة في حوالي 20% من حالات الإجهاض ووجد أن الشراهة في التدخين تؤدي إلى العقم عند السيدات ووجد أن الأطفال يولدون لأمهات مدخنات يؤدي إلى صغر حجم الجنين بالنسبة لعمره وأيضاً إلى تشوهات الأجنة في رحم أمهاتهن، ووجد أن الأطفال الرضع لأبوين مدخنين يعانون من نسبة عالية من الترلات الشعبية والالتهابات الرئوية في السنة الأولى من العمر.

الجنين يمص النيكوتين

أوضحت إحدى الدراسات العلمية الصادرة في أمريكا أن الجنين داخل رحم الأم المدخنة يتعرض لامتصاص نيكوتين بما يوازي الذي تحتويه 60 سيجارة طوال فترة الحمل، وإلى ما يوازي ٤٠ سيجارة في حالة الأب المدخن .

كما أوضحت الدراسة أن الجنين قد يتعرض إلى ما يوازي 30 سيجارة في حالة التدخين اللاإرادي أو السلبي أو ما يسمى بالتدخين القسري.

أثر تدخين الأم على جنينها

تقرير خاص لمنظمة الصحة العالمية يوضح أن التدخين السبب الأول بين ثلاثة وأربعين سبباً في نقص وزن الطفل عند ولادته، كما يفوق سوء التغذية خطورة على المواليد !

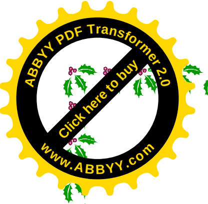
فالمعروف أن بقاء المولود على قيد الحياة بعد الولادة مرتبط بدرجة كبيرة بوزنه، فكلما قل عن 2500 جرام أصبح في مرحلة خطرة، في حين أن أطفال الأمهات المدخنات يولدون بأوزان تتراوح بين 200 و 300جرام والسبب هو احتواء دم الأم على مادتي أول أكسيد الكربون والنيكوتين اللتين تعيقان وصول الأكسجين إلى الطفل في رحم الأم .

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تدخين المرأة يؤثر على إفراز الهرمونات الأنثوية لديها وإلى اضطرابات الدورة الشهرية، كما أن تدخين المرأة الحامل يؤدي إلى نتائج سيئة لها وللمولود المنتظر مثل زيادة نسبة حدوث مضاعفات في الحمل والولادة،زيادة نسبة الإجهاض بالأخص خلال الأشهر الأخيرة للحمل، وزيادة نسبة حدوث تشوهات للجنين واحتمال حدوث الولادة قبل الموعد المفترض، وزيادة نسبة حدوث وفيات الأطفال قبل وبعد الولادة.





الفصل الثاني :
الحكم الشرعي للتدخين



مضار التدخين الدينية :

١ـــ انه يقل على العبد العبادات والقيام بالمأمورات خصوصا الصيام ٠

٢ـــ انه يدعو إلى مخالطة الاراذل ويزهد في مجالس الأخيار ، وهذا من أعظم النقائص ٠

٣ـــ انه سبب لسقوط الصغار والشباب إذا ابتلوا به ، كما تنه عنوان على سقوط أخلاقهم ودخولهم في مداخل قبيحة ٠

وفيه هلاك للصحة حيث يؤدي إلى الإصابة بضعف النسل، وضعف في جهاز المناعة، والتهاب الجلد، والسرطان في الرئة، والحنجرة والشفة، والذبحة الصدرية، والسل الرئوي، والبلغم وضيق النفس، وهذا إهلاك للنفس والله تعالى يقول :﴿ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً ﴾ .

يـــا مـــن يريـــد دمـــار صـــحته ويهـــوى ... المــــوت منتحـــراً بـــــلا ســـــكين

لا تيأســــــن فـــــإن ذلـــــك واجـــــد ... كـــــل الـــــذي يرجـــــوه بالتـــــدخين

وهلاك للمال حيث يؤدي إنفاق المال في المحرم، بل فيما يضر، وهذا مما سُيسأل عنه يوم القيامة ولا عجب في ذلك فالذي يتناول ١٠ سجائر يومياً ينفق ١٠٠٠ ريال سنوياً، في حين أنه لا ينفق عُشره صدقة لوجه الله .

وهناك أدلة من القرآن والسنة على حرمة التدخين منها :

أ- من القرآن الكريم :

١ – قال تعالى :({الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي التَّوْرَاةِ وَالإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالأَغْلاَلَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُواْ بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُواْ النُّورَ الَّذِيَ أُنزِلَ مَعَهُ أُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} (١٥٧) سورة الأعراف)

٢-. قال تعالى : ({وَلاَ تَتَبَدَّلُواْ الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ } سورة النساء ٢) ٠

٣- قال تعالى : ({وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا} (٢٩) سورة النساء).

٤- قال تعالى : { وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (١٩٥) سورة البقرة) .

٥- قال تعالى : {وَلاَ تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا *إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُواْ إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا} (٢٧-٢٦) سورة الإسراء.

٦- قال تعالى: { وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} (٣١) سورة الأعراف) ٠

٧-قال تعالى : (وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَاناً وَإِثْماً مُّبِيناً)) { الأحزاب : ٥٨ } .

ب- من السنة المطهرة :

١– عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر".
رواه الإمام أحمد وأبو داود، وقال الحافظ العراقي: إسناده صحيح، وصححه السيوطي في الجامع الصغير.

٢– و قال –صلى الله عليه و سلم: " لا ضرر ولا ضرار" (رواه احمد والحاكم وصححه ووافقه الذهبي) ·

٣–و قال – صلى الله عليه و سلم – (إن الله كره لكم ثلاثا :قيل و قال و إضاعة المال و كثرة السؤال)متفق عليه .

٤– و عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلي الله عليه وسلم : من ترَدّى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يترَدى فيها خالدا مخلدا فيها أبدا ، ومن تَحَسّى سُمّا فقتل نفسه فسُمّه في يده يتَحَساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا ، ومن قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يتَـــوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا . (رواه الشيخان).
٥– قال رسول الله صلي الله عليه وسلم (يا معشر من أسلم بلسانه و لم يدخل الإيمان في قلبه لا تؤذوا المسلمين و لا تعيروهم).
(رواه الترمذي من حديث ابن عمر، و صححه الألباني) .
٦– وقال صلى الله عليه وسلم "لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ – الترمذي

تفصيل فتاوى العلماء في التدخين :

فتوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء
بالمملكة العربية السعودية

"شرب الدخان حرام،وزرعه حرام، والاتجار به حرام، لما فيه من الضرر، وقد روي في الحديث "لا ضرر ولا ضرار"، ولأنه من الخبائث، وقد قال الله تعالى في صفة النبي صلى الله عليه وسلم " ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث".

فتوى الشيخ الدكتور يوسف القرضاوي دولة قطر

الحمد لله والصلاة والسلام على رسوله وعلى آله وصحبه ومن نهج نهجه، أما بعد، فقد ظهر هذا النبات المعروف الذي يطلق عليه اسم "الدخان " أو (التبغ) أو (التمباك) أو (التتن)، في آخر القرن العاشر الهجري، وبدأ استعماله يشيع بين الناس، مما أوجب على علماء ذلك العصر أن يتكلموا في بيان حكمه الشرعي. ونظرا لحداثته وعدم وجود حكم سابق فيه للفقهاء المجتهدين، ولا من لحقهم من أهل التخريج والترجيح في المذاهب، وعدم تصورهم لحقيقته ونتائجه تصورا كاملا، مبنيا على دراسة علمية صحيحة، اختلفوا فيه اختلافا بينا، فمنهم من ذهب إلى حرمته، ومنهم من أفتى بكراهته، ومنهم من قال بإباحته، ومنهم من توقف فيه وسكت عن البحث عنه، ول أهل مذهب من المذاهب الأربعة – السنية فيهم من حرمه، وفيهم من كرهه، وفيهم من أباحه. ولهذا لا نستطيع أن ننسب إلى مذهب القول بإباحة أو تحريم أو كراهة.



أدلة المحرمين:

أما المحرمون فاستندوا إلى عدة اعتبارات شرعية يجمع شتاها ما يلي:

١.الإسكار:

فمنهم من قال إنه مسكر، وكل مسكر حرام. وبعضهم قال: معلوم أن كل من شرب دخانا كائنا ما كان أسكره، بمعنى أشرقه، وأذهب عقله بتضييق أنفاسه ومسامه عليه. ورتب بعضهم على هذا عدم جواز إمامة من يشربه.

٢.التفتير والتخدير:

وقالوا: إن لم يسلم أنه يسكر، فهو يخدر ويفتر. وقد روى الإمام أحمد وأبو داود عن أم سلمة أن رسول الله عليه الصلاة والسلام "نهى عن كل مسكر ومفتر". قالوا: والمفتر ما يورث الفتور والخدر في الأطراف. وحسبك بهذا الحديث دليلا على تحريمه.

٣.الضرر:

والضرر الذي ذكروه هنا ينقسم إلى نوعين:

- ضرر بدني: حيث يضعف القوى، ويغير لون الوجه بالصفرة، والإصابة بالسعال الشديد، الذي قد يؤدي إلى مرض السل.
- ضرر مالي: ونعني به أن في التدخين تبذيرا للمال، أي إنفاقه فيما لا يفيد الجسم ولا الروح، ولا ينفع في الدنيا ولا الآخرة، وقد "نهى النبي عليه الصلاة والسلام عن إضاعة المال". وقال الله تعالى: { ولا تبذر تبذيرا. إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا}.

ومن سديد ما قاله بعض العلماء هنا: لا فرق في حرمة المضر بين أن يكون ضرره دفعيا، أي يأتي دفعة واحدة، أو أن يكون تدريجيا، فإن التدريجي هو الأكثر وقوعا.

وممن حرم الدخان ونهى عنه من علماء مصر فيما مضى: شيخ الإسلام أحمد المنصوري البهوتي الحنبلي، وشيخ المالكية إبراهيم اللقاني. ومن علماء المغرب: أبو الغيث القشاش المالكي. ومن علماء دمشق: نجم الدين بن بدر الدين بن مفسر القرآن، العربي الغزي العامري الشافعي. ومن علماء اليمن: إبراهيم بن جمعان، وتلميذه أبو بكر بن الأهدل. ومن علماء الحرمين: المحقق عبد الملك العصامي، وتلميذه محمد بن علامة، والسيد عمر البصري. وفي الديار الرومية (التركية) الشيخ الأعظم محمد الخواجة، وعيسى الشهواني الحنفي، ومكي بن فروح المكي، والسيد سعد البلخي المدني. كل هؤلاء من علماء الأمة أفتوا بتحريمه ونهوا عن تعاطيه.

مستند القائلين بالكراهة:

أما القائلون بكراهته، فقد استندوا إلى ما يأتي:

- أنه لا يخلو من نوع ضرر، ولا سيما الإكثار منه، مع أن القليل يجر إلى الكثير.
- النقص في المال، فإذا لم يكن تبذيرا ولا إسرافا ولا إضاعة، فهو نقص في المال، كان يمكن إنفاقه فيما هو خير منه وأنفع لصاحبه والناس.
- نتن رائحته التي تزعج كل من لم يألفها وتؤذيه، وكل ما كان كذلك فتناوله مكروه كأكل البصل النيئ والثوم والكراث ونحوها.
- إخلاله بالمروءة بالنسبة لأهل الفضائل والكمالات.
- يشغل عن أداء العبادة على الوجه الأكمل.
- ومن اعتاده قد يعجز في بعض الأيام عن تحصيله فيتشوش خاطره لفقده.
- ومثل ذلك إذا كان في مجلس لا ينبغي استعماله فيه، أو يستحي ممن حضر.

مستند القائلين بالإباحة:

وأما القائلون بالإباحة فتمسكوا بأنها الأصل في الأشياء، ودعوى أنه يسكر أو يخدر غير صحيحة. لأن الإسكار غيبوبة العقل مع فتور الأعضاء، وكلاهما لا يحصل لشاربه. نعم، من لم يعتده يحصل له إذا شربه نوع غثيان، وهذا لا يوجب التحريم. ودعوه إسراف فهذا غير خاص بالدخان. وهذا ما ذهب إليه العلامة الشيخ عبد الغني النابلسي والشيخ مصطفى السيوطي الرحيباني.

أقوال المعاصرين:

وإذا غضضنا الطرف عن المتقدمين، ونظرنا إلى أقوال المعاصرين، وجدنا منهم من جزم بحرمته، وألف فيه بعض الرسائل، وعامة علماء نجد يحرمونه، وقد قال العلامة الشيخ محمد بن مانع، كبير علماء قطر ومدير معارف السعودية في عصره، في حاشية له على "غاية المنتهى".

"إن القول بإباحة الدخان، ضرب من الهذيان، فلا يعول عليه الإنسان، لضرره الملموس، وتخديره المحسوس، ورائحته الكريهة، وبذل المال فيما لا فائدة فيه، فلا تغتر بأقوال المبيحين. فكل يؤخذ من قوله ويترك، إلا رسول الله صلى الله عليه وسلم".

ولعل من أعدل ما قيل فيه وأصحه استدلالا، ما ذكره المغفور له الشيخ الأكبر محمود شلتوت شيخ الأزهر في فتاويه حين قال:

" إذا كان التبغ لا يحدث سكرا، ولا يفسد عقلا، فإن له آثارا ضارة، يحسها شاربه في صحته، ويحسها غير شاربه. وقد حلل الأطباء عناصره، وعرفوا فيها العنصر السام الذي يقضي– وإن كان ببطء – على سعادة الإنسان وهنائه. وإذن فهو ولا شك، أذى وضار. والإيذاء والضرر خبث يحظر به الشيء في نظر الإسلام. وإذا نظرنا مع هذا إلى ما ينفق فيه من أموال، كثيرا ما يكون شاربه في حاجة إليها، أو يكون صرفها في غيره أنفع وأجدى.. إذا نظرنا إلى هذا الجانب عرفنا له جهة مالية تقضي في نظر الشريعة بحظره وعدم إباحته. ومن هنا نعلم أخذا من معرفتنا الوثيقة بآثار التبغ السيئة في الصحة والمال أنه مما يمقته الشرع ويكره. وحكم الإسلام على الشيء بالحرمة والكراهة لا يتوقف على وجود نص خاص بذلك الشيء. فعلل الأحكام، وقواعد التشريع العامة، قيمتها في معرفة الأحكام، وبهذه العلل وتلك القواعد، كان الإسلام ذا أهلية قوية في إعطاء كل شيء يستحدثه الناس حكمه من حل أو حرمة. وذلك عن طريق معرفة الخصائص والآثار الغالبة للشيء، فحيث كان الضرر كان الحظر، وحيث خلص النفع أو غلب كانت الإباحة، وإذا استوي النفع والضرر كانت الوقاية خيرا من العلاج."

تمحيص وترجيح:

يبدو لي أن الخلاف الذي نقلناه عن علماء المذاهب عند ظهور الدخان، وشيوع تعاطيه، واختلافهم في إصدار حكم شرعي في استعماله، ليس منشؤه في الغالب اختلاف الأدلة، بل الاختلاف في تحقيق المناط. فمنهم من أثبت له عدة منافع في زعمه. ومنهم من أثبت له مضار قليلة تقابلها منافع موازية لها. ومنهم من لم يثبت له أية منافع، ولكن نفى عنه الضرر وهكذا. ومعنى هذا أنهم لو تأكدوا من وجود الضرر في هذا الشيء لحرموه بلا جدال.

وهنا نقول: إن إثبات الضرر البدني أو نفيه في "الدخان" ومثله مما يتعاطى، ليس من شأن علماء الفقه، بل من شأن علماء الطب والتحليل. فهم الذين يسألون هنا، لأنهم أهل العلم والخبرة. قال تعالى: { فاسأل به خبيرا} وقال : {ولا ينبئك مثل خبير} .

أما علماء الطب والتحليل فقد قالوا كلمتهم في بيان آثار "التدخين" الضارة على البدن بوجه عام، وعلى الرئتين والجهاز التنفسي بوجه خاص، وما يؤدي إليه من الإصابة بسرطان الرئة مما جعل العالم كله في السنوات الأخيرة يتنادى بوجوب التحذير من التدخين.

وفي عصرنا ينبغي أن يتفق العلماء على هذا الحكم، وذلك أن حكم الفقيه هنا يبنى على رأي الطبيب فإذا قال الطبيب إن هذه الآفة (التدخين) ضارة بالإنسان، فلا بد أن يقول الفقيه هذه حرام، لأن كل ما يضر بصحة الإنسان يجب أن يحرم شرعا.



على أن من أضرار التدخين مالا يحتاج إثباته إلى طبيب اختصاصي ولا إلى محلل كيماوي، حيث يتساوى معرفته عموم الناس، من مثقفين وأميين.

علة التحريم:

أما ما يقوله بعض الناس: كيف تحرمون مثل هذا النبات بلا نص؟ فالجواب: أنه ليس من الضروري أن ينص الشارع على كل فرد من المحرمات، وإنما هو يضع ضوابط أو قواعد تندرج تحتها جزئيات شتى، وأفراد كثيرة. فإن القواعد يمكن حصرها، أما الأمور المفردة فلا يمكن حصرها.

ويكفي أن يحرم الشارع الخبيث أو الضار، ليدخل تحته ما لا يحصى من المطعومات والمشروبات الخبيثة أو الضارة، ولهذا أجمع العلماء على تحريم الحشيشة ونحوها من المخدرات، مع عدم وجود نص معين بتحريمها على الخصوص.

وهذا الإمام أبو محمد ابن حزم الظاهري، نراه متمسكا بحرفية النصوص وظواهرها، ومع هذا يقرر تحريم ما يستضر بأكله، أخذا من عموم النصوص. قال: "وأما كل ما أضر فهو حرام لقول النبي عليه الصلاة والسلام:"إن الله كتب الإحسان على كل شيء"، فمن أضر بنفسه أو بغيره فلم يحسن، ومن لم يحسن فقد خالف كتاب (أي كتابه) الله الإحسان على كل شيء".

ويمكن أن يستدل لهذا الحكم أيضا بقوله صلى الله عليه وسلم :" لا ضرر ولا ضرار". كما يمكن الاستدلال بقوله تعالى: { ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما} .

ومن أجود العبارات الفقهية في تناول المضرات عبارة الإمام النووي في [روضته] قال:

[كل ما أضر أكله كالزجاج والحجر والسم، يحرم أكله. وكل طاهر لا ضرر في أكله يحل أكله، إلا المستقذرات الطاهرات، كالمني والمخاط، فإنها حرام على الصحيح.. إلى أن قال: ويجوز شرب دواء فيه قليل سم إذا كان الغالب السلامة، واحتيج إليه] .

الضرر المالي:

لا يجوز للإنسان أن ينفق ماله فيما لا ينفعه لا في الدنيا ولا في الدين، لأن الإنسان مؤتمن على ماله مستخلف فيه. وكذلك فإن الصحة والمال وديعتان من الله، فلا يجوز للإنسان أن يضر صحته أو يضيع ماله. ولذلك نهى النبي عليه الصلاة والسلام عن إضاعة المال. والمدخن يشتري ضرر نفسه بحر ماله، وهذا أمر لا يجوز شرعا. قال الله تعالى:{ولا تسرفوا، إنه لا يحب المسرفين}. ولا يخفى أن إنفاق المال في التدخين إضاعة له. فكيف إذا كان مع الإتلاف للمال ضرر متحقق يقينا أو ظنا؟ أي إنه اجتمع عليه إتلاف المال وإتلاف البدن معا.

ضرر الاستبعاد:

وهناك ضرر آخر، يغفل عنه عادة الكاتبون في هذا الموضوع وهو الضرر النفسي، وأقصد به، أن الاعتياد على التدخين وأمثاله، يستعبد إرادة الإنسان، ويجعلها أسيرة لهذه العادة السخيفة. بحيث لا يستطيع أن يتخلص منها بسهولة إذا رغب في ذلك يوما لسبب ما. كظهور ضررها على بدنه، أو سوء أثرها في تربية ولده، أو حاجته إلى ما ينفق فيها لصرفه في وجوه أخرى أنفع وألزم، أو نحو ذلك من الأسباب.

ونظرا لهذا الاستبعاد النفسي، نرى بعض المدخنين، يجور على قوت أولاده، والضروري من نفقته أسرته، من أجل إرضاء مزاجه هذا، لأنه لم يعد قادرا على التحرر منه.

وإذا عجز مثل هذا يوما عن التدخين، لمانع داخلي أو خارجي، فإن حياته تضطرب، وميزانه يختل، وحاله تسوء، وفكره يتشوش، وأعصابه تثور لسبب أو لغير سبب.

ولا ريب أن مثل هذا الضرر جدير بالاعتبار في إصدار حكم على التدخين.

التدخين ليس حلالا بل هو محرم شرعا:

ليس للقول بحل التدخين أي وجه في عصرنا بعد أن أفاضت الهيئات العلمية الطبية في بيان أضراره، وسيء آثاره، وعلم بها الخاص والعام، وأيدها لغة الأرقام.

وإذا سقط القول بالإباحة المطلقة، لم يبق إلا القول بالكراهة أو القول بالتحريم. وقد اتضح لنا مما سبق أن القول بالتحريم أوجه وأقوى حجة. وهذا هو رأينا. وذلك لتحقق الضرر البدني والمالي والنفسي باعتياد التدخين. لأن كل ما يضر بصحة الإنسان يجب أن يحرم شرعا.

والله تعالى يقول: {ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة} ويقول جل جلاله: {ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما}. ويقول الله عز وجل في آيات كثيرة: {ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين}،{ولا تبذر تبذيرا إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين}، فهناك ضرر بدني ثابت، وهناك ضرر مالي ثابت كذلك، فتناول كل ما يضر الإنسان يحرم، لقوله تعالى: {ولا تقتلوا أنفسكم}. من أجل هذا يجب أن نفتي بحرمة هذا التدخين في عصرنا.

والواقع الذي لا شك فيه هو أن الأطباء يجمعون على أن في التدخين ضررا مؤكدا. صحيح أن ضرره ليس فوريا ولكنه ضرر تدريجي. والضرر التدريجي كالضرر الفوري في التحريم، فالسم البطيء كالسم السريع كلاهما يحرم تناوله على الإنسان. والانتحار محرم بنوعيه السريع والبطيء، والمدخن ينتحر انتحارا بطيئا.

والإنسان لا يجوز أن يضر أو يقتل نفسه، ولا أن يضر غيره. ولهذا قال النبي عليه الصلاة والسلام: "لا ضرر ولا ضرار". أي لا تضر نفسك ولا تضر غيرك. فهذا ضرر مؤكد على نفس الإنسان وعلى غيره بإجماع أطباء

العالم، لهذا أوجبت دول العالم على كل شركة تعلن عن التدخين أن تقول إنه ضار بالصحة، بعد أن استيقن ضرره الجميع، لهذا لا يصح أن يختلف الفقهاء في تحريمه.

والضرورات الخمس التي ذكرها الأصوليون وفقهاء الدين، وأوجبوا الحرص على المحافظة عليها وعدم الإضرار بها، هي الدين والنفس والعقل والنسل والمال. وكلها تتأثر بهذه الآفة. فدين الإنسان يتأثر، فمن الناس من لا يصوم رمضان لأنه لا يستطيع أن يمتنع عن التدخين عن التدخين. والنسل يتضرر بالتدخين، سواء كان المدخن أحد الأبوين أو كليهما، بل إن الجنين يتضرر من تدخين أمه، بما يعني أن المدخن لا يضر نفسه فقط وإنما يضر غيره، وهناك ما يسمى الآن التدخين القسري، أو التدخين بالإكراه فيدخن الإنسان رغم أنفه وهو لا يتناول السيجارة وإنما يتنشق دخانها قهرا عندما يجلس بجوار إنسان مدخن، أو في بيئة فيها التدخين. فأنت أيها المدخن تضر نفسك وتضر غيرك رغم إرادته وأنفه، فمن أجل هذا الضرر وغيره يجب أن يحرم التدخين وأن يجمع العلماء على تحريمه.

وقد أدار بعض العلماء معظم الحكم في التدخين على المقدرة المالية وحدها أو عدمها، فيحرم في حالة عجز المدخن عن مصاريف التدخين، ويكره للقادر عليه. وهذا رأي غير سديد ولا مستوعب. فإن الضرر البدني والنفسي الذي أجمع العلماء والأطباء في العالم على تحققه، له اعتباره الكبير بجوار الضرر المالي. ثم إن الغني ليس من حقه أن يضيع ماله، ويبعثره فيما يشاء. لأنه مال الله أولا، ومال الجماعة ثانيا.

وينبغي للإنسان المسلم العاقل أن يمتنع عن هذه الآفة الضارة الخبيثة، فالتبغ لا شك من الخبائث، وليس من الطيبات، إذ ليس فيه أي نفع دنيوي أو نفع ديني.

ونصيحتي للشباب خاصة، أن ينزهوا أنفسهم عن الوقوع في هذه الآفة، التي تفسد عليهم صحتهم، وتضعف من قوتهم ونضرتهم، ولا يسقطوا فريسة للوهم الذي يخيل إليهم أن التدخين من علامات الرجولة، أو استقلال الشخصية. ومن تورط منهم في ارتكابها يستطيع التحرر منها، والتغلب عليها وهو في أول الطريق، قبل أن تتمكن هي منه، وتتغلب عليه، ويعسر عليه فيما بعد النجاة من براثنها، إلا من رحم ربك.

وعلى أجهزة الإعلام أن تشن حملة منظمة بكل الأساليب على التدخين، وتبين مساوئه.
وعلى مؤلفي ومخرجي ومنتجي الأفلام والتمثيليات والمسلسلات، أن يكفوا عن الدعاية للتدخين، بواسطة ظهور "السيجارة" بمناسبة وغير مناسبة في كل المواقف.

وعلى الدولة أن تتكاتف لمقاومة هذه الآفة، وتحرير الأمة من شرورها، وإن خسرت خزانة الدولة الملايين فإن صحة الأمة وأبنائها، الجسمية والنفسية، أهم وأغلى من الملايين. والواقع أن الدولة هي الخاسرة ماليا عندما تسمح بالتدخين، لأن ما تنفقه في رعاية المرضى الذين يصيبهم التدخين بأمراض عديدة وخطيرة تبلغ أضعاف ما

تجنيه من ضرائب تفرضها على التبغ، بالإضافة إلى ما تخسره من نقص الإنتاج بسبب زيادة تغيب المدخنين عن العمل نتيجة ما يعانونه من أمراض.

نسأل الله تبارك وتعالى أن ينير بصائرنا وأن يفقهنا في ديننا وأن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا، إنه سميع قريب. وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

الإمام الأكبر جاد الحق على جاد الحق شيخ الأزهر سابقا

"أصبح واضحا جليا أن شرب الدخان، وإن اختلفت أنواعه وطرق استعماله، يلحق بالإنسان ضررا بالغا، إن آجلا أو عاجلا، في نفسه وماله، ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة، وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعا بمقتضى هذه النصوص، ومن ثم فلا يجوز للمسلم استعماله بأي وجه من الوجوه، وأيا كان نوعه، حفاظا على الأنفس والأموال، وحرصا على اجتناب الأضرار التي أوضح الطب حدوثها، وإبقاء على كيان الأسر والمجتمعات بإنفاق الأموال فيما يعود بالفائدة على الإنسان في جسده، ويعينه على الحياة سليما معافى، يؤدي واجباته نحو الله ونحو أسرته فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف والله سبحانه وتعالى أعلم.

لجنة الفتوى بالأزهر الشريف: وجاء فى فتواها بشأن الدخان:

"... شرب الدخان ثبت يقينا من أهل المعرفة والاختصاص والمؤتمرات الطبية العالمية. ضرره بالصحة، لما يسببه من سرطان الرئة والحنجرة والإضرار بالشرايين،كما أنه ضار بالمال لانفاقه فيما لا يعود على الإنسان بالفائدة، وقد نهى الرسول صلي الله عليه وسلم عن كل ما يضر بالصحة والمال، ففي الحديث الشريف " لا ضرر ولا ضرار ".

لهذا نرى حرمة شرب الدخان واستيراده وتصديره والاتجار فيه، والله تعالى أعلم.

اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية

شرب الدخان حرام، وزرعه حرام، والاتجار به حرام، لما فيه من الضرر، وقد روى في الحديث " لا ضرر ولا ضرار " ولأنه من الخبائث، وقد قال الله تعالى في صفة النبي صلي الله عليه وسلم ((ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث وبالله التوفيق)).

الشيخ الدكتور محمد الطيب النجارعضو مجمع البحوث الاسلامية:

يقول:

أفتى بحرمته (أي الدخان) لقوله تعالى (ويحرم عليكم الخبائث) بالإضافة إلى إجماع الأطباء على ضرره في الصحة، وكل ما يتلف الجسم ويضر بالصحة فهو حرام لقوله تعالى (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) . وقد نهى سبحانه عن التبذير وهو وضع الشيء في غير موضعه بقوله (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين) وتناول الدخان

يحدث في شاربه التراخي والفتور الإغماء، وهذه الحالات تغيب العمل فترة من الزمن ة عند الأغلب، وهو ه
يحرم عليهم.

خلاصة حكم التدخين في نظر علماء الدين المعاصرين من إعداد فضيلة الشيخ مهدي عبد الحميد مصطفى مدير الإعلام بالأزهر وعضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

حمدا لله ، وصلاة وسلاما على سيدنا رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه ..

وبعد:

فإن منظمه الصحة العالمية ، لها دورها المثمر والبناء.. في خدمة الإنسانية جمعاء.. منذ تأسست عام ١٩٤٨ وحتى الآن.. فرسالتها تقوم على تحقيق الخير والسعادة لبني الإنسان، ذلك.. لأن الإنسان مهما توافرت له مقومات الحياة ومتعها ، فلن يسعد بذلك كله إلا إذا كان متمتعا بموفور الصحة.. رافلا في حلل العافية.. والتمتع بأعلى مستوى من الصحة ، هو هدف تلك المنظمة، وهو هدف ليس قاصرا على دولة أو دول بعينها، وإنما يرمى إلى تحقيق الصحة للجميع في إطار زمن محدد، وهو عام ألفين..

والمنظمة في سعيها الحثيث للوصول إلى هذا الهدف، وتحقيق تلك الغاية لا تفرق بين الشعوب بسبب العنصر، أو الدين، أو العقيدة السياسية، أو الحالة الاقتصادية، أو الاجتماعية.. ولكنها تسعى إلى توزيع مواردها وإمكاناتها الصحية على الشعوب توزيعا عادلا، بحيث تتاح الرعاية الصحية لكل فرد في ظل مشاركة كاملة من جانب المجتمع..

وقد وضعت المنظمة في اعتبارها الرعاية الصحية الأولية باعتبارها مفتاح الوصول إلي هدف تحقيق الصحة للجميع، ورسمت عناصرها الأساسية على النحو التالي:

١. التثقيف المتعلق بالمشكلات الصحية السائدة، وطرق الوقاية منها، ومكافحتها.
٢. تحسين سبل التزويد بالغذاء، وتأمين التغذية السليمة.
٣. التزويد الكافي بالماء الصالح للشرب والإصحاح المناسب.
٤. رعاية صحة الأم والطفل.
٥. التمنيع (التحصين) ضد الأمراض المعدية.
٦. الوقاية من الأمراض المتوطنة محليا ، ومكافحتها .
٧. المعالجة المناسبة للأمراض والإصابات الشائعة .
٨. توفير الأدوية الأساسية .

وذلك انطلاقا من مهام المنظمة الرئيسية في العمل على توجيه وتنسيق العمل الصحي الدولي ، وفي تأمين التعاون التقني المثمر ، وفي تشجيع البحث العلمي

وكان من بين أو أهم القضايا أو المشكلات التي أخذت منظمة الصحة العالمية على عاتقها مواجهتها ومعالجتها :مشكلة التدخين .. باعتبار التدخين أشبه بالوباء الساري والمنتشر في كل أرجاء العالم ، على الرغم مما يترتب عليه من أضرار صحية ، واقتصادية ، واجتماعية !!

فشكلت في جنيف لجنة خبراء حول التدخين وآثاره على الصحة ، وكان أول اجتماع لتلك اللجنة في الفترة من ٩ ـــ ١٤ من ديسمبر ١٩٧٤ .. حيث تولت هذه اللجنة بحث التقارير الطبية ، والدراسات المتعلقة بالتدخين ومضاره ، وصياغة التوصيات اللازمة لمعالجة هذا الداء ، أو ذلك الوباء ، ورسم الإستراتيجية الضرورية لمكافحة التدخين في دول العالم .. وخاصة الدول النامية ..
ولم يكتف المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط ـــ أحد المكاتب الإقليمية الستة التابعة للمنظمة ـــ بما قدمته لجنة الخبراء من تقارير للنهوض بمسئولياته ؛ وإنما استعان بخيرة الأطباء المتخصصين في مصر ذوي الشهرة العالمية ، والمكانة الطبية المرموقة ، فطلب منهم أن يدعموه في رسالته الإنسانية بتقاريرهم الموضحة للآثار الضارة والخطيرة المترتبة على التدخين من : سرطان ، وتصلب في الشرايين ، وأمراض صدرية ، وغير ذلك من الأمراض الفتاكة ..

وإيمانا من المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط بالدور الكبير لتعاليم الدين في التأثير على النفوس ، وتهيئتها لحسن الاستجابة والقبول ؛ فإنه قد اتجه في رسالته الإنسانية السامية إلى دعم نشاطه ودوره في مواجهة التدخين وتحديد مضاره ؛ بآراء نخبة من كبار علماء الدين.. حيث استعان بآرائهم من الوجهة الدينية في حكم التدخين.. أو رأي الإسلام فيه، وموقف الدين منه وهو بذلك ا قد نهج منهجا قويما، وسلك مسلكا تربويا سليما، يمكن أن يكون له تأثير واضحا وفعال في محاربة التدخين، والقضاء عليه..
وما نحن بصدد تناوله بعد هذه المقدمة إنما هو خلاصة ما قدمته هذه النخبة من كبار علماء الدين، ونأمل أن تكلل هذه الجهود بالنجاح.. والله الموفق وا لمستعان،

ظاهرة التدخين متى بدأت، وكيف انتشرت

يبدو أن سكان المكسيك هم أول من عرف التتن، وأن معرفتهم به تربو على خمسمائة وألفي عام.. وأن " خريستوفر كولومبس " حين اكتشف أمريكا وجد سكانها يدخنون التبغ عام ١٩٤٢.. وأن نبات التبغ نقله إلى أسبانيا أحد الرحالة المستكشفين عند عودته إلى بلاده من المكسيك في عهد الملك " فيليب الثاني ".. وأن " جان نييكو " سفير فرنسا في البرتغال هو الذي نقل بذوره من البرتغال إلى بلاده: فرنسا.. وأن التدخين قد شاع

وانتشر في أوروبا مع أواخر القرن السادس عشر الميلادي..

ومن أوروبا تسرب التبغ إلى كل من إفريقيا وآسيا.. حيث نقله إلى المغرب العربي رجل من اليهود في أواخر القرن العاشر الهجري، كما نقله أحد المسيحيين إلى تركيا من إنجلترا، وتسرب إلى مصر والحجاز وسائر الأقطار من وسط إفريقيا على يد بعض من المجوس.

موقف العالم القديم من الدخان والتدخين

قاوم كثير من أهل أوروبا ظاهرة التدخين التي تسربت إليهم من أمريكا، وواجهوا نقل بذور الدخان إلى بلادهم بأساليب متعددة.. حيث وقف بعض الملوك منه مواقف حاسمة، ونفر منه رجال الدين، وألفوا فيه رسالة بعنوان " المسكرات الجافة ".. وقام " جيمس الأول " بوضع كتاب في أضرار الدخان الصحية.. ووضعت روسيا عقوبة على البائعين والمشترين له، وكانت عقوبة المدخن: كسر أنفه، أو نفيه إلى سيبريا.. وصدرت قوانين تحرمه ني بعض البلاد خلال القرن السابع عشر الميلادي.. وفي العالم الإسلامي.. ذكر الأستاذ حسين مجيب المصري في كتابه:

فارسيات وتركيات " أن السلطان العثماني مراد الرابع قد اضطهد المدخنين، وتجسس على مجالسهم، وكان يعاقب من يدخن بالإعدام، وعند حربه مع إيران كان يقتل من يضبطه مدخنا سواء أكان من جنوده أم من أسرى فارس. وأن الشاه عباس الأول (١٦٢٩ م) كان يعاقب المدخن بثقب أنفه، ووضع عود فيه، وخلفه من بعده ولده الشاه " صفي " الذي كان يصب الرصاص في أفواه المدخنين..

آراء العلماء السابقين في التدخين

لما لم يكن للعرب أو المسلمين عهد بالتدخين إبان نزول الرسالة الإسلامية وما تلا ذلك من أحقاب، حتى تسربت إليهم ظاهرة التدخين في أواخر القرن العاشر الهجري وأوائل القرن الحادي عشر فإنه لم يختص بحكم قاطع، ولم يترل بشأنه دليل مباشر يحدد حكمه الشرعي.. ومن هنا كان من واجب الفقهاء الذين عاصروا انتشاره أن يجتهدوا في تبيان رأي الدين فيه.. ولكن نظرا ليعدم ورود نص صريح ومباشر يضعه في حيز واحد من الأحكام الشرعية الخمسة:

أ الوجوب– الحرمة– الكراهية– الندب– الإباحة،.. فإن آراء هؤلاء الفقهاء لم تكن متفقة في الحكم، وإنما جاءت متراوحة بين هذه الأحكام، وذهب بعضهم إلى أن التدخين حرام، وبعضهم إلى أنه مكروه، وبعضهم إلى انه مباح، وبعضهم توقف عن الحكم فيه بسبب تفاوت أضراره وآثاره الصحية والمالية من شخص لآخر ومن الفقهاء الذين صرحوا أو ألمحوا إلى أن التدخين حرام، أو وضعوه في دائرة الكراهية التحريمية هؤلاء:

من فقهاءالأحناف:

الشيخ الشرنبلالي، والشيخ إسماعيل النابلسي، والشيخ المسيرى، والشيخ العمادي ، والشيخ محمد علاء الدين الحصكفي، والشيخ رجب بن أحمد، والشيخ محمد بن الصديق الزبيدى، والشيخ محمد بن سعد الدين، والشيخ محمد عبد العظيم المكي، والشيخ محمد عبد الباقي المكي، والشيخ محمد السندي والشيخ محمد العيني، والشيخ أبو الحسن المصري.

ومن فقهاء الشافعية:

الشيخ شهـــاب الدين اللقاني، والشيخ النجم الغزي، والشيخ سليمان البجيرمي ، والشيخ عمر بن عبد الرحمن الحسيني، والشيخ إبراهيم بن جمعان، والشيخ عامر.

ومن فقهاءالمالكية:

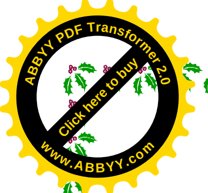
الشيخ إبراهيم اللقاني، والشيخ سالم السنورى، والشيخ خالد السويدي، والشيخ محمد بن فتح الله بن علي المغربي، والشيخ أبو غيث القشاش المغربي ، والشيخ خالد بن محمد عبد الله الجعفري..

ومن فقهاء الحنابلة:

الشيخ مصطفي الرحيباني، والشيخ محمد الحنبلي، والشيخ منصور البهوتي، والشبغ أحمد السنهوري، والشيخ عبد الله بن الشيخ محمد بن عبد الوهاب.

آراء وفتاوى مماثلة لفقهاء معاصرين:

هذا.. وقد صدرت فتاوى من فقهاء معاصرين تتفق مع آراء هؤلاء الساقين..
ومن ذلك: الفتوى الصادرة عن لجنة الفتوى بالأزهر الشريف، والتي نشرهما مجلة التصوف الإسلامي في عددها الصادر عن شهر محرم ١٤٠٥الموافق أكتوبر ١٩٨٤، والتي جاء فيها ما يلي : ".... شرب الدخان ثبت يقينا من أهل المعرفة والاختصاص والمؤتمرات الطبية العالمية ضرره بالصحة، لما يسببه من سرطان الرئة، والحنجرة، والأضرار بالشرايين..كما أنه ضار بالمال لإنفاقه فيما لا يعود والمخدرات، والذي عقد بالمدينة المنورة في الفترة من ٢٧– ٣٠ من جمادى الأولى ١٤٠٢ (٢٢– ٢٥ مارس ١٩٨٢ م) بتحريم استعمال التبغ، وزراعته، والاتجار به...
وجاء في فتوى الشيخ محمد بن إبراهيم آل الشيخ، المفتي الأكبر السابق في المملكة العربية السعودية: "... لا ريب في خبث الدخان، ونتنه، وإسكاره أحيانا وتفتيره.. وتحريمه بالنقل الصحيح، والعقل الصريح، وكلام الأطباء المعتبرين...".



استند الفقهاء بتحريم التدخين، والقائلون بكراهته كراهة تحريمية على أسباب وأدلة نسوق منها ما يلي:

أهل الذكر من الأطباء والباحثين في علم الطب أكدوا ضرره، وكل ما يثبت ضرره فهو حرام.
أن الدخان مفتر، وهو بهذا يشمله نهي النبي صلي الله عليه وسلم كالمسكر.. لحديث أم سلمة– رضي الله تبارك وتعالى عنها: " نهى النبي صلي الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر"...
رائحة الدخان كريهة، ويتأذى منها غير المدخنين، بل وتتأذى منها الملائكة ا المكرمون، والإسلام قد نهى عن الإيذاء للغير بالكريه من الروائح، فجاء في الصحيحين عن جابر– رضي الله تبارك وتعالى عنه مرفوعا : " من أكل ثوما أو بصلا فليعتزلنا، وليعتزل مسجدنا، وليقعد في بيته ".. ورائحة الدخان لا تقل كراهية وإيذاء عن رائحة الثوم والبصل، وفي النهي عن إيذاء الملائكة، ثبت في الصحيحين أيضا، عن جابر– رضي الله عنه– أن الرسول صلي الله عليه وسلم قال: " إن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه الناس " وفي النهي عن إيذاء الإنسان المسلم عموما ، ورد في رواية الطبراني في الأوسط، عن أنس– رضي الله عنه– بإسناد حسن.. تال رسول الله صلي الله عليه وسلم : " من آذى مسلما فقد آذاني، ومن آذاني فقد آذى الله ..
لاشك أن المال الذي ينفق في التدخين يدخل في دائرة السرف لأنه إنفاق ليس فيه نفع مباح خال من الضرر... بل فيه ضرر محقق بأخبار أهل الخبرة.. والسرف منهي عنه شرعا...
قال الله تعالى عن نبيه صلي الله عليه وسلم : (ويحل لكم الطيبات ويحرم عليكم الخبائث) (الأعراف ١٥٧)... والدخان من الخبائث...
أن الله تبارك وتعالى قال: (ولا تقتلوا أنفسكم) (النساء٢٩) وقال: (ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة) (البقرة ١٩٥) وفي التدخين هلكة وقتل للنفس...
الحديث الشريف الذي رواه الإمام أحمد وابن ماجه بإسناد حسن: " لا ضرر ولا ضرار " وما دام في التدخين ضرر فهو حرام.

آراء المبيحين للتدخين في الميزان

لاشك أن آراء الفقهاء الذين أباحوا التدخين، قد سبقت نتائج الأبحاث الطبية، والدراسات الصحية، التي أثبتت وأكدت ضرر التدخين من الناحية الصحية، وأنه ليس مجرد ضرر عادي، وإنما ضرر يغتال الإنسان، ويحطم بنيانه، ويستعصي علاجه، ويؤدي إلى الهلاك.. وكان رأيهم له وجاهته قبل ذلك، حيث لم يقفوا على سبب واضح أو دليل قوي للحكم بالتحريم.. أما الآن وبعد أن ثبت الضرر وتأكد بالتجارب والبراهين، فإنه لم يعد لهذا الرأي أدنى وجاهة، ولا أقل قبول، وأصبح مناط الإباحة غير موجود، ومادام الضرر قد ثبت وتحقق ، فقد أصبح لزاما أن يتجاوز الحكم حد الإباحة..
ولهذا.. فإن آراء النخبة المختارة من الفقهاء الذين استكتبهم المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر

المتوسط، كانت أشبه بالاتفاق على التحريم أو الكراهة التحريمية على الأقل، وسبب ذلك أن المكتـــب الإقليمي لشرق البحر المتوسط قد وضع بين أيديهم- قبل أن يقولوا رأيهم- التقارير، ونتائج الأبحاث والدراسات، ورأي خبراء الطب من ذوي المؤهلات المتخصصة، والكفاءات النادرة.. فكان الحكم أو الرأي في النهاية متفقا أو شبه متفق، لأنه قائم على أساس واضح، ونتائج ثابتة، مبني على دراسات وأبحاث مستفيضة...

أضرار التدخين من خلال تقارير وآراء خبراء الطب

يقول الأستاذ الدكتور عبد العزيز سامي أستاذ الأمراض الصدرية، وعميد كلية الطب الأسبق بجامعة القاهرة:

" إن الأخطار الصحية للتدخين أصبحت من الوضوح والتحديد بدرجة لم يعد معها أى شك، وسنعرض فيما يلي ما تدل الإحصاءات على أن نسبة الوفاة قبل سن الخامسة والستين تبلغ ضعفها في المدخنين، وإلى أن التغيب عن العمل ثلاثة أمثاله في المدخنين عنه في غير المدخنين، وأن نسبة سرطان الرئة من ٧٠ إلى ٩٠ مثلا في المدخنين بالقياس لغيرهم، ونسبة انتشار النزلات الشعبية الرئوية ستة أمثالها في المدخنين بالنسبة لغير بأمراض القلب يموتون بسبب التدخين، وأن للتدخين علاقة وثيقة بقرحة المعدة، والأثنى عشر، وأمراض الدورة الدموية الطرفية، وأن سن اليأس تتقدم في المدخنات، وأن وفاة الجنين، والتشوهات الخلقية، والولادة المبكرة أكثر في المدخنات منها في غير المدخنات، وأن مخالطي المدخنين خاصة في الأماكن القليلة التهوية- يتعرضوا للتأثيرات الضارة التي يتعرض لها المدخنون أنفسهم، وقد قرر أن ما يستنشقه المخالط لى تحت هذه الظروف يمكن أن يعادل تدخين سيجارة في الساعة.. ".

ويقول الأستاذ الدكتور إسماعيل السباعي عضو مجلس إدارة الاتحاد العالمي للسرطان:

ويقول : "تعتبر الأمراض التي تترتب على التدخين أهم وأخطر المسببات الأكيدة المعروفة لوفاة الإنسان في وقتنا الحالي.. فأمراض الأوعية الدموية، والقلب، والمخ تمثل ٥٠% والسرطان يكون ٣٠% من مجموع الوفيات في أي دولة متقدمة.. والتدخين من أهم العوامل التي تؤدي إلى هذه الأمراض إلى جانب أمراض واضطرابات أخرى عديدة كثيرا ما تؤدي أيضا إلى وفاة الإنسان، مثل: أمراض الرئتين.. "
ويقول الأستاذ الدكتور شريف عمر أستاذ جراحة السرطان بجامعة القاهرة:
" إن للتدخين أضرارا أكيدة على الصحة ، إذ يسبب حدوث السرطان، وكذا أمراض القلب، وغيرهما من الأمراض.
ومن تلك ا الأمراض: سرطان الرئة، وسرطان الحنجرة، وسرطان الفم، وسرطان المريء، وسرطان المثانة، وسرطان الكلية، وسرطان البنكرياس، وأمراض القلب الأوعية الدموية: كالجلطة، وتصلب الشرايين التاجية والطرفية، وأمراض الرئتين.

وللتدخين أضرار خاصة بالسيدات: إذ يؤدي إلى نقص نمو جنين الحامل المدخنة ونقص وزنه، كما يعرض للعيوب والتشوهات الخلقية، وترتفع نسبة الوفاة في أجنة المدخنات قبل الولادة وأثناءها بمقدار ٢٨% عنها في أجنة غير المدخنات، ويبكر التدخين بسن اليأس بين المدخنات..

وللتدخين تأثير مباشر على الجنين.. وتنتقل أضراره من دم الأم إلى الجنين عن طريق الحبل السري، ويمتد هذا التأثير إلى ما بعد الولادة حتى سن الحادية عشرة ". وقد أقر ووافق على تقرير الأستاذ الدكتور شريف عمر الذي تضمن ما سبق كل من الأستاذين: الدكتور إسماعيل السباعي، و الدكتور عبد الباسط الأعصر، أستاذ ورئيس قسم بيولوجيا السرطان بمعهد الأورام القومي.

ويقول الأستاذ الدكتور محمود محمد المرزباني، أستاذ كيمياء العقاقير والعلاج التجريبي للسرطان بمعهد الأورام القومي بجامعة القاهرة:

ثبت بما لا يدع مجالا للشك أن التدخين يسبب العديد من الأمراض، أهمها: أمراض الجهاز التنفسى، والقلب، وتصلب الشرايين.. كما أنه من أهم العوامل التى تساعد على تكوين سرطان الرئة، والبلعوم، والبنكرياس، والمثانة.. وثبت أيضا أن أضرار التدخين لا تقع فقط على المدخن. بل تقع على المحيطين به " ويقول الأستاذ الدكتور محمد على البار، عضو الكلية الملكية للأطباء:

لا جدال في ضرر التدخين.. بل إن تأثير التدخين السيء على الصحة يعتبر الآن أشد من أخطار الطاعون والكوليرا والجدري والسل والجذام مجتمعة .
إن آثار التدخين الضارة على الصحة تبدو مريعة مخيفة إذا أدركنا أن ملايين البشر يلاقون حتفهم في كل عام نتيجة إدمان التدخين.. كما أن عشرات الملايين يعانون من أمراض وبيلة تجعل حياتهم سلسلة متصلة من العناء والشقاء .. وكل ذلك بسبب التدخين..

وأهم الأمراض التي تصيب ا!لمدخنين:

أ- الجهاز التنفسي:

كسرطان الرئة، وسرطان الحنجرة، والالتهاب الشعبي (القصبي) المزمن والامفيزيما (ا انتفاخ الرئة) ..

ب – القلب والجهاز الدوري (جهاز الدوران):

كجلطات القلب، وموت الفجاءة، وجلطات الأوعية الدموية وما ينتج عنها من شلل، واضطرابات الدورة الدموية في الأطراف وجلطاتها..



ج- الجهاز الهضمي:

كسرطان الشفة، وسرطان الفم والبلعوم، وسرطان المريء، وقرحة المعدة والاثنى عشر، وسرطان البنكرياس..

د- الجهاز البولي :

كأورام المثانة الحميدة، وسرطان المثانة، وسرطان الكلى.

هـ المرأة الحامل والطفل:

ككثرة الإجهاض، وقلة موازين الأولاد، وزيادة وفيات المواليد، وزيادة الأجنة الميتة، وزيادة الالتهابات الرئوية لدى الأطفال الرضع..

- و- أمراض نادرة:

كالتهاب العصب البصري، والعمى.، وزيادة أمراض الحساسية مثل: الربو ، والشعبي (الارتكاريا) والتهابات الجلد.. وأمراض الأنف والأذن والحنجرة، ومضاعفة أخطار ضغط الدم، والبول السكري، وارتفاع الكوليسترول.، والسمنة المفرطة.. "

ثم أضاف الدكتور البار: " أنه وجد أن خمسة وتسعين بالمئة من مرضى شرايين الساقين هم من المدخنين، وخمسة بالمئة فقط من غير المدخنين، وبهذا يكاد يكون المرض مقتصرا على المدخنين فقط...
كما أنه وجد أن المدخنين يواجهون خطر سرطان الفم والمريء والبلعوم والحنجرة بعشرة أضعاف ما يحتمل حدوثه بين غير المدخنين.. وأن الوفيات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من الوفيات للأمراض الوبائية مجتمعة.. وأنه من بين كل ثلاثة مدخنين يلاقي واحد منهم حتفه نتيجة للتدخين.. "

رأي علماء الدين المعاصرين

في ضوء رأي الأطباء وتقارير الخبراء الباحثين كما سبق أن أشرنا.: فإن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية " لشرق البحر المتوسط " قد قام- إخيرا بإمداد نخبة العلماء الأفاضل الذين استطلع رأيهم إمام التقارير ونتائج أبحاث الخبراء المتخصصين، وآراء الأطباء البارعين ، ليضع العلماء أمام مسئوليتهم بعد أن وفر لهم كل ما يلزمهم من إثباتات وحجج يقينية، تجنبهم مظنة الأضرار، وتؤكد لهم ثبوته وتحدد لهم أبعاده وأخطاره.. وبذلك فقد أتيح لهذه النخبة من أفاضل العلماء ما لم يتح لغيرهم من السلف والخلف، أو من المعاصرين وغير المعاصرين، من الوقوف على ثبوت ضرر التدخين، وتحديد الأخطار التي تنجم عنه، بما لا يدع مجالا لشك أو ارتياب، فكانت آراؤهم مبنية على أسس متينة، وركائز قوية، وحجج ثابتة، ونتائج يقينية.. ومن هنا.. فقد اتفق حكمهم، وتلاقت آراؤهم، ولم تخرج عن دائرة التحريم.. أو الكراهة التحريمية- على أقل تقدير- وهي أقرب الأحكام إلى

التحريم.. وإن كان قد خالفهم في رأيهم علماء سابقون أو لاحقون، فإن لهؤلاء العلماء السابقين أو اللاحقين عذرهم، إذ لم يكن قد تبين لهم بعد وتأكد، ما تبين لهذه النخبة وتأكد.. فكان الضرر– على حد علمهم– ظنيا وليس يقينا، ومن هنا كان الحكم أو الرأي عند بعضهم متوائما على ما انتهى إليه علمه من أضرار التدخين.

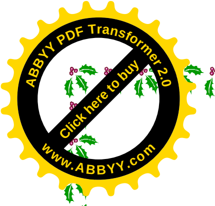
وعلى هذا.. فقد بنى هؤلاء النخبة من العلماء رأيهم مرتكزا على الأسباب التالية:

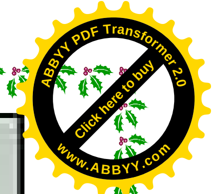
أولا: ثبوت إضرار التدخين بصحة الإنسان إضرارا بالغا يؤدي به إلى الهلاك، وتعريض الإنسان نفسه للهلاك منهي عنه شرعا، مصداقا لقول الحق جل علاه: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما) (النساء٢١) كما أن ديننا الحنيف قد نهى عن الأضرار بالنفس نهيه عن الأضرار بالغير بدون حق، وجاء في هدي نبينا الأكرم، ورسولنا الأعظم صلي الله عليه وسلم قوله في حديثه الشريف: " لا ضرر ولا ضرار" رواه ابن ماجة والدار قطني وغيره مسندا، ورواه الإمام مالك مرسلا، وله طرق يقوى بعضها بعضا،..

ثانيا: تحقق صفة السرف والتبذير والإتلاف والإضاعة على المال الذي ينفق في التدخين، وكل هذه الأمور منهي عنها شرعا، فقد جاء في الذكر الحكيم قول رب العالمين: (.. ولا تسرفوا انه لا يحب المرسلين) (من الآيتين: ١٤١ من سورة الأنعام، ٣١ من سورة الأعراف)... وقوله– جل شأنه – (.. ولا تبذر تبذيرا إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان بربه كفورا) (من الآية ٢٦ والآية ٢٧ من سورة الإسراء).. كما جاء في الهدي النبوي الشريف ما روي عن المغيرة بن شعبة – رضي الله تبارك وتعالى عنه– أن النبي صلي الله عليه وسلم قال: "إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات، ومنعا وهات، ووأد البنات، وكره لكم قيل وقال، وكثرة السؤال، وإضاعة المال "... كما أخبرنا الصادق المصدوق صلي الله عليه وسلم أن العبد سيسأل يوم القيامة– فيما يسأل– عن ماله: من أين اكتسبه؟ وفيما أنفقه؟

ثالثا: نتن رائحة الدخان عند ذوي الطباع السليمة؟ يجعله داخلا في إطار الخبائث، ورأي الدين واضح في كل الخبائث، حيث أعلنه قول ربنا عز وجل: (الذين يتبعون الرسول النبي الأمي الذي يجدونه مكتوبا عندهم في التوراة والإنجيل يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث)... (من الآية ١٥٧ من سورة الأعراف)..

والله أعلم.





الفصل الثالث :

طرق عملية للإقلاع عن التدخين



يعتبر التدخين مشكلة كبيرة عالميا، حيث تقدر منظمة الصحة العالمية المدخنين حول العالم بما يقارب ١و١ مليار إنسان، وهذا يمثل ثلث سكان العالم ممن هم فوق ١٥ عاما في السن. كذلك عالميا حوالي ٤٧% من الرجال و ١٢% من النساء هم من المدخنين بشكل منتظم. في السنوات القليلة الماضية لوحظ أن هناك هبوط في مستوى استهلاك التبغ في أوروبا وأمريكا الشمالية بينما لا يزال الاستهلاك بنفس معدلاته العالية في دول أخرى في آسيا وأفريقيا.

الأمور المعينة على ترك التدخين

-1الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه .

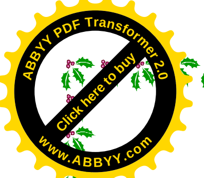
-2الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه (تغيير القناعات) .

-3خطط لطريقة تقلع فيها عن التدخين كأن يكون تدريجياً أو فورياً.

وهناك طرق عملية للإقلاع عن التدخين وهي :

أولا : تهيئة النفس للإقلاع عن التدخين

قرر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع عن التدخين وتجنب الأفكار السيئة التي تدور حول صعوبة ذلك ،



ودون بورقة أسباب إقلاعك عن التدخين وكررها كل يوم ، ثم حدد موعدا للإقلاع عن التدخين .

ثانيا : اعرف ما يتوقع حدوثه لك

هناك أعراض انسحابية قد تحدث لك مثل : جفاف الفم والصداع واضطراب النوم والتعب الجسدي والجوع والتوتر والسعال وهذه الأعراض سوف تنتهي خلال أسبوع أو أسبوعين .

ثالثا : أشرك الآخرين معك

اطلب من صديق أو قريب لك أن يقلع معك عن التدخين واخبر كل أصدقائك وأقاربك انك أقلعت عن التدخين .

رابعا :التدرج في الإقلاع عن التدخين

- غير نوع السجاير بنوع رديء
- قلل من عدد السجائر
- اجل موعد إشعالها ولو ساعة
- غير من عادة الإمساك بالسيجارة
- لا تحمل السجاير معك إلى العمل .

خامسا :في اليوم الذي تقرر فيه ترك التدخين

- الق كل السجاير والولاعات
- اشغل نفسك بشكل كبير
- اخبر كل من حولك بذلك
- كافئ نفسك على ذلك

سادسا : بعد الإقلاع عن التدخين مباشرة

احط نفسك ببيئة نظيفة ، أكثر من شرب الماء والسوائل ، إذا أحسست بأنك تفقد السيجارة بين أصابعك ضع القلم أو المسبحة أو السواك .

سابعا : قاوم إغراء السجائر

تجنب خلال الأسابيع الأولى إغراءات العودة إلى السجائر .

ثامنا : أوجد لنفسك عادات جديدة

مثل ممارسة الرياضة ، إشغال أوقات الفراغ .



وهناك خطوات أخرى هي :

الخطوة الأولى : قرر فورا أنه بإمكانك الإقلاع عن التدخين

تشير العديد من الدراسات أن أهم السمات التي لابد أن تتوافر فى الشخص الذي يريد الإقلاع عن التدخين ، إيمانه العميق بمقدرته على الإقلاع عن التدخين .

هل يمكنك بالفعل الإقلاع عن التدخين ؟ إذا لم تؤمن بذلك فسوف تقابل وقتا أصعب فى محاولتك الإقلاع عن التدخين ، لابد من وجود إيمان راسخ لديك بأنه بإمكانك الإقلاع عن التدخين إذا ما أردت ذلك .

إن مجرد الإيمان الراسخ أن بإمكانك الإقلاع عن التدخين يعد خطوه هامة ،فإيمانك سوف يعينك على تحمل المشاق التي ستواجهها بعد ذلك ، وستنعكس قوة إرادتك فى خطوات وسبل إقلاعك عن التدخين .

إذا لم توجد هناك نية صادقة فى الإقلاع عن التدخين فستساءل : " وما المانع فى تدخين سيجارة ؟أنها مجرد سيجارة حتى أتخلص من هذا الصداع؟انني لا أستطيع الإقلاع عن التدخين ، وهذا حال الكثيرين ولست وحدي من يدخن؟، أما إذا ما تواجدت العزيمة الصادقة فستقول : أن ذلك الصداع نتيجة محاولتي الإقلاع عن السيجارة ولابد أن أتحمل تلك الأعراض التي سرعان ما ستزول بعد عدة أيام، فصحتي أهم عندي من تلك السيجارة "

إن الإرادة يمكن أن تغير طريقة رؤيتك لما تراه حولك ، فإذا كان لديك إيمان قوى فبإمكانك تصحيح بعض الأفكار لديك، فبغير تلك الإرادة ما أستطاع توماس إديسون اكتشاف المصباح الكهربائي، فبدون الإرادة ما أستطاع أديسون استكمال أبحاثه ، فلقد قام باختبار العديد من المواد حتى توصل أخيرا إلى إضاءة المصباح ،لابد من إيمانك اليقين أنه بإمكانك التدخين حتى لو تطلب الأمر آلاف المحاولات .
لذا لابد من الاستعداد الذهني ، فجزء هام من الإقلاع عن التدخين هو معرفتك ماذا تجنى وماذا تفقد عن الإقلاع عن التدخين ، ويمكنك أن تقوم بكتابة قائمة بأسباب مفصلة لماذا تريد الإقلاع .
فالقوي الحقيقي هو الذي يسيطر على نفسه ويمتلكها والرجولة الحقيقية ليست في أن تمتلكك شهواتك بل في أن تملكها أنت .




عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَعُدُّونَ الصُّرَعَةَ فِيكُمْ قَالُوا الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرِّجَالُ قَالَ لَا وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ . أبو داود

الخطوة الثانية : قم بوضع "خطة للإقلاع عن التدخين "

إن النجاح فى الحياة يتم من خلال التخطيط ، وبنفس المبدأ يمكن للغير مدخن أن يقلع عن التدخين ، لابد من عمل خطة تتبعها يوميا .

يجدر بك أن تقوم بصياغة خطة إقلاعك عن التدخين على الورق مع مراعاة ما يلى :-

1- لا تبدأ برنامج الإقلاع عن التدخين حتى تكون مستعدا .

2- حدد اليوم الذي ستبدأ به الإقلاع عن التدخين ويفضل أن يكون هذا اليوم أقل عرضة للتوتر والمؤثرات التي تسبب الأرق ولا تحاول أن تقلع عن التدخين بوقت به ضغوط عصبية بالعمل أو بالمنزل، يفضل أن يكون الإقلاع عن التدخين عن طريق تخفيف عدد السجائر التي يتناولها الفرد فى اليوم.وحاول عدا الإقلاع فى أيام كرأس السنة أو عيد ميلادك.اختر يوم عادى فى السنة ،فذلك يجعل القرار لا يبدو لحظيا .

3- قم بكتابة قائمة بالأنشطة التي تفضل ممارستها بعد إقلاعك عن التدخين المشى الطويل، قضاء أجازة نتيجة توفير أموال السجائر، تعد تلك الخطوة هامة حيث يحلم المدخن بمستقبل جديد بعيدا عن التدخين .

4- قم بكتابة الأوقات والمناسبات التي غالبا ما تقوم بتدخين السجائر بها، وستفاجأ عندما تجد أنك قمت بجعل السجائر جزءا من أنشطتك اليومية .

5- قم بكتابة خمس الى عشرة أنشطة ستقوم بعملها بدلا من التدخين ، فعند شعورك بالرغبة فى التدخين يمكنك شرب كوبا من الماء ، المشي بدلا من التدخين ، كتابة خطاب ، ترتيب المستندات الخاصة بك ، الاتصال بصديقك ، قراءة كتاب......لتشغل عقلك ببديل للسجائر يكون صحي ومفيد .

6- قم بكتابة ثلاث أسماء لأشخاص تعتقد أهم سيقومون بدعمك مجهودك فى الإقلاع عن التدخين ، قم بالاتصال بهم وأطلب مساعدتهم بوجود دعم إيجابي منهم وأن يقوموا كل يوم بالاتصال بك،وأن تقوم أنت أيضا بالاتصال بهم عند حاجتك إلى ذلك .

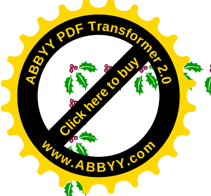
7- قم بالتخلص من كل ولاعات السجائر الموجودة بالمنزل والسيارة والعمل .

8- فكر فيما ستوفر من المال ،قم بكتابة قائمة من الهدايا التي ستحضرها لنفسك بعد الإقلاع من التدخين ،فعلى سبيل المثال بعد نهاية اليوم الأول ، بعد نهاية الأسبوع الأول ...وهكذا، إن تلك الهدايا التي تكافأ بها نفسك هى نتيجة توفيرك للأموال التي كانت تنفق على السجائر .

9- حدد موعدا لزيارة طبيبك .

الخطوة الثالثة : أبـــــدأ

لا يمكن الانتصار فى معركة إلا بعد الدخول بها، أبدأ فى كتابة خطتك للإقلاع عن التدخين . ربما يكون من



الصعب البدء فى الإقلاع عن التدخين ولكن بمجرد أن تبدأ فسوف يكون من الأصعب أن تتوقف .

الخطوة الرابعة : استعد ذهنيا

الحقيقة انك لست فقط تدمن نيكوتين السجائر ولكنك أيضا تدمن إشعال السيجارة ووضعها فى فمك ، وضعها بين أصابع يديك ، رائحة دخان السجائر ......الخ ،فكل ما سبق تعتبر مثيرات تتطلب احتياجات نفسية وفيزيقية وعاطفية .

عليك أن تحدد ما الذي يدفعك إلى إشعال السيجارة، وما الذي تشعر به عند إشعالها؟، فهل تشعرك السيجارة بالسعادة أم أنها تثير أشجانك أم أنها تجعلك متيقظ ومنتعش ...حاول أن تجيب على ما سبق، وكما يقول سقراط "أعرف نفسك "

الخطوة الخامسة : أطلب الدعم النفسي من الأهل والأصدقاء

الخطوة السادسة :استشر طبيبك

أظهرت الأبحاث معدلات عالية لنجاح المدخنين الذين يقلعون عن السجائر عند مساعدة الطبيب لهم، فسوف يمدك طبيبك بحقائق مادية بشأن تأثير السجائر ، يمكن أن يمدك ببدائل النيكوتين مثل اللبان واللصاقات .

الخطوة السابعة : إن عقل الإنسان جهاز قوى ، ويمكن أن يستخدم لأغراض إيجابية أو سلبية ، فالإنسان يعمل فى الحياة ما يمليه عليه عقله .

الخطوة الثامنة : أعرف مثيرات التدخين

الأشخاص : هناك أشخاص تضطر أن تدخن معهم ،وهناك آخرين يدفعونك و يشجعونك أن تدخن .

الأماكن : مثل المطاعم ...

الأحداث: تحت ضغوط العمل ، أو الظروف العائلية مرض أحد أعضاء الأسرة أو موته ....كل ذلك يحفزك للتدخين لتهدئتك . الخطوة التاسعة : ممارسة الرياضة

تعد ممارسة الرياضة طريقة ممتازة من أجل تقليل حدة التوتر، إن ممارسة الرياضة لها دورا هاما فى مساعدة على الإقلاع عن التدخين ، وقد أظهرت الأبحاث أن معدلات النجاح فى الإقلاع عن التدخين للذين يواظبون على أداء الرياضة ، فكلما زاد معدل النشاط المبذول أدى ذلك إلى نجاح برنامج الإقلاع عن التدخين .

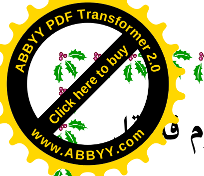
الإقلاع عن التدخين يؤدى إلي زيادة التوتر وبالتالي فالرياضة تعد طريقة ممتازة لتقليل حدة التوتر .

الخطوة العاشرة : شارك من يريدون الإقلاع مثلك

تزداد فرص النجاح فى الإقلاع عن التدخين كلما اشتركت مع غيرك فى برنامج الإقلاع لوجود مشاركة وجدانية بين المدخنين فى محاولتهم ترك السيجارة ، لذا فهم يعانون نفس مشاعر الحرمان ، بل والقيام بتوقيع عقود مع كل منهما من أجل الالتزام به وتقديم العون للآخرين فى محاولتهم للإقلاع عن التدخين .

الخطوة الحادية عشرة : لا تضعف وتتوقف عن استكمال المحاولة

يجب أن تدرك جيدا أن الإقلاع عن السيجارة عملية قد تطول ،كما أنها تتطلب محاولات عديدة قبل أن تتمكن فى النهاية من ترك السيجارة ، وإذا كانت النية متوفرة للتخلص من السيجارة فسوف تقلع عن التدخين بعد



ثلاث أو أربع محاولات ، فبعد المحاولة الأولى أو الثانية ستجد أن عدد السجائر التي كنت تدخنها كل يوم ق[illegible]
بالفعل .

كيف تغير المعتقدات السلبية إلى إيجابية

والآن سيساعدك هذا التمرين على تغير المعتقدات الخمس السابقة السلبية إلى معتقدات إيجابية :-

أولا احضر ورقة وقلماً وقم بكتابة الآتي :-

١. المعتقد عن المعنى : التدخين يعني الألم والموت .

٢. المعتقد عن السبب : إذا استمريت في التدخين سيكون حتما نهايتي المرض والموت .

٣. المعتقد عن الذات : أنا إنسان غير مدخن .

٤. المعتقد عن الماضي : يوجد أشخاص كثيرون جداً ماتوا بسبب التدخين ومنهم أقرباء لي .

٥. المعتقد عن المستقبل : سأعيش بلا تدخين طول عمري .

اكتب هذه المعتقدات الخمس في ورقة صغيرة واجعلها دائماً قريبة منك واقرأها كل يوم مرتين أو ثلاثاً وستفاجئ بتغيير نظرتك للتدخين.، بشرط أن تؤمن بهذه المعتقدات وأنك قادر على الانتصار على سيجارتك التي تدمر صحتك ومالك .

أنت قادر على ترك التدخين بشرط أن تعتقد أنك قادر
عندما يفارق المدخن السيجارة ... ماذا يحدث ؟؟

ــ الجواب بالأرقام :

* بعد ٢٠ دقيقة : يصبح ضغط الدم طبيعياً .
* بعد ٢٠ دقيقة : تعود ضربات القلب لوضعها الطبيعي .
* بعد ٢٠ دقيقة : تعود حرارة الكفين والقدمين لوضعهما الطبيعي .
* بعد ٨ ساعات : تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من الدم . وتبدأ نسبة الأكسجين بالتزايد .
* بعد ٢٤ ساعة : تقل فرص حدوث الأزمات القلبية .
* بعد ٤٨ ساعة : تبدأ أعصاب الشخص المتوقف عن التدخين في التكيف على اختفاء النيكوتين ، ويبدأ




التحسن في حاستي الشم والذوق .

* بعد ٧٢ ساعة : يحدث تحسنٌ في الدورة الدموية ، وسهولة في التنفس .

* بعد ١٤ إلى ٩٠ يوماً : تتحسن الدورة الدموية بشكل كبير ، ولا يحس المتوقف عن التدخين بالتعب أثناء المشي كما كان حال تدخينه ، وتتحسن وظائف الرئة بنحو ٣٠% مع اختفاء النيكوتين تماماً من الدم .

* بعد ٩ أشهر : تختفي الكحة والشعور بالتعب ، وتزيد طاقة الجسم ، ويختفي القطران من الرئة .

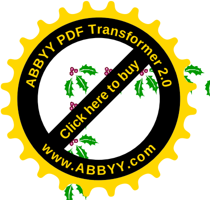
* بعد سنة واحدة : تقل بمشيئة الله احتمالات الوفاة التي تسببها أمراض القلب ، ويقل احتمال حدوث سرطان الرئة والحنجرة والفم والمريء والمثانة ، ويكون المعدل هو نفسه عند غير المدخن.

*** إنها نتائج مشجعة .. ومقنعة .. أليس كذلك ؟!.

لكن هناك ما هو أفضل ......



الفصل الرابع :



قالوا عن التدخين

ليس التدخين طعاما يستفيد الإنسان من كله لما يحتوي عليه● من الفيتامينات والبروتينات التي يتعذى الجسم وتمده بالطاقة ، وليس التدخين شرابا يروي الإنسان ويخلصه من العطش بل انه يزيد جفاف الفم والحلق •
وليس التدخين● دواء يساعد على الشفاء والتخلص من الأمراض بل هو داء قاتل فتاك •

وليس● التدخين عبادة يتقرب بها إلى الله ، بل هو معصية وإسراف وتبذير ، كما انه ليس مظهرا من مظاهر الجمال والقوة والفتوة بل هو على العكس من ذلك دليل على الضعف والعجز ودناءة الهمة •
إذا كنت ممن يرون إن شرب السيجارة حلال فلماذا لا تسمي الله قبل بداية كل سيجاره كأي شراب أحله الله عز وجل.

إذا كنت ممن يرون إن شرب السيجارة حلال فلماذا لا تحمد الله بعد نهاية كل سيجاره كأي شرب أحله الله عز وجل.

إذا كنت ممن يرون إن السيجارة نعمه فلماذا دائما تطويها بالحذاء عندما تنتهي من شربها.

إذا كنت ترى إن السيجارة متعه خاصة فلماذا لا تعلمها أولادك أو توصيهم بها.

لو ذهبت تشتري زجاجة زيت أو عبوة من السمن أو علبة من " التونة " ووجدت مكتوبا عليها هذه العلبة ضارة جدا بالصحة فهل ستشتريها ؟ .

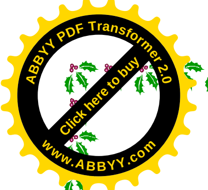
<يقول الدكتور أ.س كلينتون الطبيب الأمريكي الشهير:
<إن تعاطي الدخان يضعف الإرادة ويهدم الصحة ويخدر الأعصاب بعد أن ينشطها وينبهها، ويعرض الشباب لمرض السل، ويبتليهم بأمراض القلب، وكثيراً ما يطلب مني أن أصف علاجاً ناجحاً لشاب مصاب بخفقان القلب فكان تسعة أعشار هذه الحالات ناجماً عن عادة التدخين.
<يقول هنري فورد رجل الأعمال الملياردير الأمريكي:

- إن التبغ (الدخان) مخدر سام، ابتلى به أهل هذا الزمان فاشتدت وطأته وكثرت أضراره في الناس، ولن تج
نهائياً في شركاتي ولا في مصانعي كلها من يتعاطاه البتة بأي شكل من الأشكال.
- ويقول جرمين مكلارين أشهر من صور أفلام الدعاية العالمية للسجائر:
- وكان يظهر كراعي بقر قوي ينفث بعمق دخان سيجارته، قال قبل أن يموت بأيام بعد أن أصيب بسرطان الرئة: السجائر تقتلكم وأنا الدليل على ذلك، وكم أود لو يأخذوا كل أموالي الآن ويتركوني أقولها على شاشات التلفاز في كل الدنيا: السجائر تقتلكم، ولا تصدقوني فيما قلت قبل هذا.

ولا تُلقوا بأيديكـــــــــــــــــم : أليست
بكافية إذا احترم الحـــــــــــــــــوار..؟
إذا ((دخنت)) و ((التدخين عار
سيقفي عنك – ماعشت – الوقار
فـــــإن باعـــــــــــــــــدت للتدخين داراً
فــ لاضرر أخي)) ولاضـــــــرار
ومافي التبغ إلا نفث نــــــــــــــــــــار
يشدك نحوه منه سعـــــــــــــــــــار!..

تجربة مدخن :

يحكي الصحفي المعروف محمود عوض نائب رئيس تحرير أخبار اليوم قصته مع السيجارة فيقول **:** قال لي الطبيب وهو يتأمل الأشعة الضوئية أمامه : لقد حذرتك سنين من الاستمرار في التدخين ، وما أراه الآن أمامي



ويتابع : والآن دعني أكرر لك تحذيري بصراحة .. يجب أن تتوقف عن التدخين تماماً.. فوراً . وخرجت من عند الطبيب وأنا أتمشى واسترجع الكلمات ..

إن التوقف عن التدخين لم يحتاج إلى طبيب .. وهذه السيجارة اللعينة تنساق إليها أصابعنا تحمل في ثناياها دليل خطرها ، وفي كل مرة يتخذ المرء قراره بأن تكون هي السيجارة الأخيرة .. ولا سجائر بعدها.

لكن السجائر تأتي بعد سجائر .. إلى أن اضطررت إلى دخول المستشفى لإجراء جراحة عاجلة .. وبالطبع أصبح التدخين محظوراً .. ومن اليوم الأول بدأت أعاني بشدة ، ليس من سجائر توقفت عن تدخينها .. ولكن من سجائر سبق تدخينها ، وحان الآن وقت تسديد فاتورة أضرارها .. ولكن من اليوم السابع بدأت أتنفس من جديد..

في هذه المرة وبعد أسبوع من التوقف عن التدخين ، يتنفس المرء بشكل مختلف .. والهواء حوله يعطيه مذاقاً مختلفاً ، وحينما بدأت أتصفح المجلات والصحف إلى جوار السرير كان أول ما لفت نظري هو موضوع عن السجائر والمدخنين .. لقد ازدادت الحرب ضراوة بين شركات السجائر العالمية بحثاً عن أسواق جديدة ، وكما هي العادة كانت الأسواق المغرية هي أسواق بلاد العالم الثالث .. بلادنا ، نحن إنهم في أوروبا وأمريكا يحظرون الإعلان عن التدخين في التلفزيون منذ ١٥ سنة.



كيف أقلع زوجي عن التدخين

تزوجت قبل عشرة سنوات من شاب مدخن دون علمي أنه يدخن .. ورغم ثقافته ورزانته وحسن تعامله، وكان محافظا على الصلاة مما جعلني أحبه إلا أنني ذقت الجحيم والمصائب من جراء تدخينه ورائحته النتنة ورائحة ملابسه ، وحاولت معه لترك التدخين فكان يعدني خيرا ولكنه يماطل ويسوف .. واستمر هذا الوضع حتى كرهت نفسي ، فقد كان يدخن في السيارة وفي المنزل وفي كل مكان

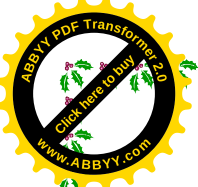
حتى إنني فكرت في طلب الطلاق بسبب التدخين .. وبعد أشهر رزقني الله بطفل كان يمنعني من طلب الطلاق . أصيب طفلنا بالربو الشعبي وذكر الطبيب أن سبب ذلك يعود إلي التدخين وخصوصا حوله لأن والده يدخن بجواره .. ولم ينثن زوجي عن التدخين ، وذات ليلة قمت من نومي على كحة طفلي الشديدة بسبب ربو الأطفال وقمت أبكي لحاله وحالي فعزمت أن أنهي هذه المأساة بأي ثمن ، ولكن هاتفا أخذ يهتف بداخلي لماذا لا تلجئي إلي الله ؟؟ قمت وتوضأت وصليت ما شاء الله أن أصلي ودعوت الله بأن يعينني على هذه المصيبة ويهدي زوجي لترك التدخين وقررت الانتظار .. وذات ليلة كنا نزور مريضا من أقاربنا منوما في أحد مستشفيات الرياض ، وبعد خروجنا من زيارة المريض وأثناء توجهنا لموقف السيارات أخذ زوجي يدخن فكررت الدعاء له وبالقرب من سيارتنا لمحت طبيبا يبحث عن سيارته هو الأخر داخل المواقف ثم فجأة قام بالاقتراب من زوجي وقال له: يا أخي أنا منذ السابعة صباحا وأنا أحاول مع فريق طبي إنقاذ حياة أحد ضحايا هذه السجائر اللعينة من مرض سرطان الرئة!! وهو شاب في عمرك ولديه زوجة وأطفال !! ويا ليتك تذهب معي الآن لأريك كيف يعاني هذا المريض ، ويا ليتك ترى كيف حال أبنائه الصغار وزوجته الشابة من حوله ، ويا ليتك تشعر بدموعهم وهم يسألوني كل ساعة عن وضع والدهم ، ويا ليتك تحس بما يشعر به وهو داخل غرفة العناية المركزة حينما يرى أطفاله يبكون وترى دموعه تتساقط داخل كمامة الأكسجين ، لقد سمحت لأطفاله بزيارته لأنني أعلم من خبرتي بأنه سيموت خلال ساعات إلا أن يشاء الله ويرحمه ، ثم يا ليتك تشعر به وهو ينتحب ويبكي بكاء الأطفال لأنه يعلم خطورة حاله وأنه سيودعهم إلى الدار الآخرة !! أتريد أن تكون مثله لكي تشعر بخطورة التدخين !!؟ يا أخي أليس لك قلب !؟ أليس لك أطفال و زوجة !!؟ لمن تتركهم !!؟ أيهونون عليك لمجرد سيجارة لا فائدة منها سوى الأمراض والأسقام .. سمعت وزوجي هذه الكلمات ، وما هي إلا لحظات حتى رمى زوجي سيجارته ومن ورائها علبة السجائر ، فقال له الطبيب المخلص : عسى ألا تكون هذه الحركة مجاملة بل أجعلها صادقة سترى الحياة والسعادة !! ثم ذهب إلي سيارته وأنا أرمقه وبح صوتي وتجمعت العبرات في مقلتي . وفتح زوجي باب السيارة فرميت نفسي وانفجرت من البكاء حتى ظهر صوتي ، وعجزت عن كتم شعوري ولم أتمالك نفسي وأخذت أبكي وكأنني أنا زوجة ذلك المسكين الذي سيموت، وأما زوجي فقد أخذه الوجوم وأطبق عليه الصمت ولم يستطع تشغيل سيارته إلا بعد فترة .. وأخذ يشكر ذلك الطبيب المخلص ،ويكيل له عبارات الثناء والمدح ، ويقول ياله من طبيب مخلص..ولم أستطع مشاركته إلا بعد فترة ، وكانت هذه نهاية قصته مع التدخين

. وأثني وأشكر ذلك الطبيب وأسجل له كل تقدير وإعجاب ، وأدعو له في كل صلاة وكل مقا
منذ ذلك اليوم الأبيض الذي ابيضت به حياتنا وتخلصت من المعاناة ،وسأدعو له وسأدعو لكل مخلص مثله... تعلمت من هذه الحادثة فضل الدعاء وقدرة الله على تغيير الحال وتعلمت فضل الصبر مع الاحتساب والدعاء.. وتعلمت تقدير نعمة الله بأنه يهدي من يشاء وتعلمت فضل الإخلاص في القول والعمل من هذا الطبيب الذي أدى دوره وهو في مواقف السيارات . ما رأيكم لو أن كل شخص قام بعمله بهذه الطريقة وبهذا الإخلاص ؟؟ كم من المشاكل ستحل ؟؟ وكم من المنكرات ستختفي ؟؟ ولكن المشكلة أن معظم الأطباء والمدرسين والموظفين يقوم بعمله كوظيفة من أجل الراتب فقط ، وهذا سبب تخلفنا وسبب ضعف الطب والتعليم وتراكم الأخطاء.

اسأل نفسك ؟

تساؤلات صريحة

1- هل تصنف الدخان من الطيبات؟ أم من الخبائث؟ .

٢– على فرضية أنه مكروه فكم مكروها تشرب في اليوم وإذا تعدد المكروه ألا يتحول إلى حرام ؟.

٣ – هل تسمي الله حينما تبدأ بشرب الدخان؟ أو تحمده حينما تنتهي؟ .

٤ – هل هناك مأكول أو مشروب حينما تنتهي منه تطأه بحذائك؟ .

٥– هل تشرب الدخان في بيت من بيوت الله؟ .

٦– هل حققت من الدخان كسب مادي أو صحي أو اجتماعي؟ .

٧ – لو ذهبت تشتري زجاجة زيت أو عبوة من السمن أو علبة من " التونة " ووجدت مكتوبا عليها هذه العلبة ضارة جدا بالصحة فهل ستشتريها ؟ .

٨ – ما هو موقفك حينما ترى أحد أبنائك أو إخوانك يدخن؟ .



حوار مع سيجارة

موضوع عن التدخين قام بكتابته مجموعة من الشباب وهو عبارة عن مقابلة بين مذيعة وسيجارة

المذيعة :بعد السلام نقدم لكم ضيفتنا التي تدخل بيوتنا برضانا أو رغما عنا فنرى حملها صغارنا وكبارنا

...نراها بعدة أشكال وألوان ولها عدة نكهات ضيفتنا الحارقة ... نقدم السيجارة فأهلا وسهلا.

السيجارة :شكرا ...شكرا لهذا الترحيب وأنا مشتاقة جدا للجميع لمحبوبتهم التي لا غنى عني لديهم فنراهم يتركون نومهم لأجلي وبعضهم يلتقطون أعقابي من النفايات ومش بس هيك أنا مع كل فخر أقرب للمرء من زوجه .

المذيعة :وكيف تقومين بكل هذه الإغراءات ؟

السيجارة :أقوم بتجدد دائم ومستمر فتراني أظهر بأشكال جديدة وجذابة أيضا ولي عدة أشكال وأحجام وكمان بعدة نكهات تناسب جميع الجنسيات من نساء وذكور وكبار وصغار ...لأن مترلي المثير وبألوانه الزاهية التي لا تقاوم فأهم يحملوني في كل أوقاهم فأنا وأعوذ بالله من كلمة أنا أجيد فن الخداع .

المذيعة :ما هو هدفك من كل هذا ؟

السيجارة :لي أهداف كثيرة منها تدمير حياتك...صحتك قدر استطاعتي من قلب ورئة ومثانة ... كما أنني أغلى من كل كنوزهم فأنا نفسي كتر .

المذيعة :كتر؟!! لماذا؟

السيجارة :الجميع يريد استخدامي مهما غلا سعري ويقدمونني في حفلاهم الكبيرة والصغيرة بغض النظر عن رائحتي الكريهة ورمادي المتطاير بكل مكان وآثاري السلبية على الصغار والمرضى والأصحاء أيضا فأنا أهم من علبة اللبن ومن رغيف الخبز على الرغم من أهميتهم وتراني أتحكم بأرواحهم كما يتحكم السيد بعبيده وتراهم ينظفون من أجلي ولا يترعجون مما أسببه من روائح وأمراض فأنا وأعوذ بالله من كلمة أنا أول شيء تفعله عندما تفتح عينيك في الصباح أن تستنشق من عطري وآخر شيء وقبل أن تغمض عينيك تقرأ بشفايفك قصيدة الحب والاشتياق حتى مجيء النهار .

المذيعة :ما مبدأ عملك؟

السيجارة :أنا أحمل ثاني أكسيد الكربون الذي تعشقه الخلايا أكثر من الأكسجين فتمتصه وتتلذذ به فأعيش في خلايا الشخص الذي يحبني وأسكن في رئتيه وأقوم بإنامة الشعيرات التي تعمل على طرد الأوساخ من الرئتين.

المذيعة :ما ردك لمن اتهمك بالمخربة؟

السيجارة :مخربة؟! طبعا أنا بريئة من هذا الاتهام ولا يستطيع أحد لومي على شيء ما فلو أحرقت منزلا فإن صديقتي النار تخفي آثاري في الهواء ولا يجرؤ أحد أن يوجه لي اللوم ...آه على صديقتي المخلصة التي أسعد كثيرا لرؤيتها فهي تعلم أنني أكره الكسل فنحن متفاهمات جدا نكمل بعضنا بعض بالحيوية والنشاط .

المذيعة :وهل تعتقدين بأن هناك من يحبك رغم كل هذا ؟

السيجارة: طبعا ، من دون شك بدليل أن مصانع التبغ التي تتزايد في أنحاء العالم والتجارة بي رابحة دوما فتكلفتي بسيطة بالنسبة لسعري الباهض وهذا يسبب لهم ثروة هائلة .

المذيعة :ما هو تعليقك بالمثل القائل "يقتل القتيل ويمشي بجنازته" هل ينطبق عليك؟

السيجارة :مثل جميل ، بل هو المثل المفضل لدي فعندما يموت من يشرب سم النكوتين عبر أوراقي فأنه لا يكتب على شهادة الوفاة "مات بسبب التدخين" بل لأسباب طبيعية أي لن يذكرني أحد على الإطلاق هذا وقد يظهر له قبل وفاته الكثير من الأمراض مثل السعال والذبحة الصدرية والسرطان ...والمضحك أنه أثناء الجنازة تجد أصدقاؤه وأقرباؤه وأبناؤه الذين ورثوني يحملونني ويخففون حزنهم عن طريقي، فتخيلي ذلك !

المذيعة : وهل يشتكي منك أحد ؟

السيجارة :أعوذ بالله ! هل يجرؤ أحد ، بل يثبتون لي حبهم عمليا بأن يدخنوا أمام أطفالهم وآبائهم وهم أعز ما لهم ولأجلي يضحون بكل شيء ، بصحتهم وصحة أبناءهم ناهيك عن الافتقار المادي الذي يصيبهم من أجلي ... وترى أسنانهم صفراء ورائحتهم من الخارج كريهة والالتهابات الحادة هذا غير الثقوب في ثيابهم وأثاثهم وأحيانا أثار حروقي على جلودهم ورغم كل هذا فأنا صديقة وفيه لهم يجدونني في كل وقت يحتاجونني فيه.

المذيعة :ما أسوء كابوس في حياتك؟ والذي يؤدي إلى تدميرك؟

السيجارة :التخلص مني ومقاومة إغراءاتي خاصة بالطرق الإسلامية ونشرات التوعية بين الشباب خاصة فتراني بعد تعب شديد من الإقناع والإغراءات الكثيرة يأتي مثقف واعي ليترع مني عرق جبيني فهذا الشيء لا يدمرني

فقط بل يقتلني أيضاً.

المذيعة :هل من كلمة ختام لمدخنيك ؟

السيجارة : طبعا...طبعا... إلى كل أحبابي أنا جدا سعيدة بكم وأتمنى أن تزيدوا من عدد أصدقائي فأنا سأعتني بكم أكثر من أي شخص آخر وأستطيع أن أريحك من كل همومكم وآلامكم حتى من الحياة كلها إذا أردتم ذلك وأتمنى أن تورثوني لأبنائكم ولكم مني كل الحب .

مع تحياتي وأشواقي : محبوبتك السيجارة .



وقال الشعراء عن التدخين . . . .

القـــافيـــة والتدخيــــــن

افــتح الـــسمع وأمعـــن بـــالنظر ... تتــرك التــدخين فــي لمــح البــصر

إنـــــــه ياصــاح خـــل خائـــن ... يأخـــــذ الأمــوا يعطـين الـضرر

يحبس الأنفاس عن أصحابه ... ولخبث فيه يؤذي من حضر
أي خير أي نفع نبتغي ... من جليس أنسه نبع الخطر
نوقشت عنه المزايا جملة ... لم يكن للمدح فيها من أثر
وخبيث الداء في الصدر إذا ... بان صار الموت حلاً مختصر
ذا خبيث الداء في الصدر له ... من طعان التبغ سهم لا يذر
ليس بعد التبغ سم قاتل ... حل بين الناس داءً وانتشر
ليس بعد التبغ في تدخينه ... عادة تعطي ـ سموماً للبشر
فأهجر التدخين في آفاته ... للشرايين انسداد منتظر
وانهيار القلب أمر ـ ثابت ... ليس ينجو منه إلا من هجر
فاهجروا جلاسه كي تحملوا ... راية النصر وإكليل الظفر
إن هذا القول أزجيه لكم ... معشر التدخين من أجل العبر
إنني أمضيت عمري مدمنا ... واحتكمت العقل في الترك انتصر
فاسمعوا مني كلامي ترعوا ... تارك التدخين مصداق الخبر



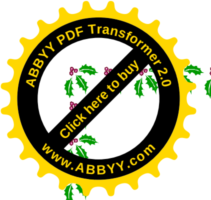
اعترافات سيجارة



أنا علبٌ ملونة

ومنها أنت تختار ! ؟

هان لأجلي المال والدار




أعاديكم، وتحموني!!!!!! ؟

وبالأموال تفدوني!!!!! ؟

وبالرئتين تُغذوني!!!!! ؟

فعلام تلوموني !؟؟؟

وأنتم لا تعادوني ؟! ؟

إلى الأمراض أدعوكم

تعالوا يا أحبائي

لأقتلكم بوبائي

وأهدافاً لأدوائي

لقد سممت أجوائك

وناري أصبحت دائك

فكم آذيت أبنائك

وكم أحرقت أحشائك

مقامي في الشرايين

كوسواس الشياطين

أنا الأمراض أجمعها

أنا السرطان والقار

أنا سلٌّ وأخطار

وعند الموت أشكال

اعترافات مدخـــــــــــن

فــي ليلــه ســوداء فــي الحــاره	بـــــدأت معانـــــاتى بـــــسيجاره
جــاء الــشرار إلــى فــي زمـــن	الهـــم يقـــضي فـــــي أوطـــاره
قــالوا وقــد حملــوا بــضاعتهم	هـــذا الـــدواء وأشـــعلوا نـــاره
فأخــذت واحــدةً علــى أمـــــل	أن تقطـــــــــع النيـــران أوتـــاره
وتتابعــت فغــدوت أدمنهـــــــا	ما أنتهـــــى عنهـا ولـــو تـــاره



وأظـل طـول الليـل منتبهـاً
والتبـغ يعمـل فـيّ أخطـاره

حتـى شـدا صـدري بكحكحة
وغـدا فمـى شـكمان سـيارة

واحمـرت العينـان مـن ألـم
فكـأنها نـار بطياره

وبـدت ثنيـاتي مكسـرة
وكـأنما أكلتهمـا الفاره

كـم جـاء ينـصحنى أبـى وتـلا
ذكـرا وجـاء الجـار والجـاره

فأبيـت إلاه مـصاحبـة
وطويـت أسـراري وأسـراره

حتـى بـدا فجـرا بـسالفتى
والحـق ينـشر فـيّ أنـواره

فتركتهـا ورجعـت ألعنهـا
يا شؤمهـا فـي الـدار



التدخين

أنـا الأديـب الأدبـاتي
بشرب يا ناس أنـا ومراتـي

سـتين سـيجارة يوميـا
حتقولوا طبعـا دول مجـانين

الأكـل دقـة وطعميـة
واللـبس بدلـة مهريـة

وبـارمي نـصف الماهيـة
في كل شهر علـى التـدخين

دي مش سـيجارة دي أذيـة
للنـاس واكبـر حراميـة



مــش عــايزة أبــدا نقديــة تفضل في جيبي يا محتــرمين
بقالي يمكــن عــشرين عــام احسب معايــا شــربت بكــام
تمـــن عمـــارة والله تمـــام واسألني يا بني فين ســاكنين
ساكنين فـــي شـــقة أرضـية محرومة من النـــور والميــة
فيها الفيران رايحــة وجايــة عشان رخيصة وأنا مــسكين
من السجاير جسمي ضــعيف بتسد نفسي ما بكلش رغيــف
والكحة عندي صوتها مخيــف في الفجر بتــصحي النــايمين
وأنا من النهــاردة الــصبحية حاتــــساها وكفايـــة أذيـــة
مش حتــشفوها فـــي ايديــة بطلتهـــا خليكـــوا شـــاهدين

فوائد التدخين

هل تعلم / تعلم أن للسجائر فوائد ، نعم لها فوائد هيا سريعا نعرفها

*أن تتعرف على عنية القوم

*عدم الشيخوخة

*عدم التعرض السرقة

- التعرف على عنية القوم : لأنك سوف تمر بأمراض ليس لها حصر وسوف تذهب لعنية القوم وهم الأطباء.

*عدم الشيخوخة :لأنك سوف تموت مبكرا بسبب الأمراض ولن تصل لسن الشيخوخة

*عدم التعرض للسرقة :لأنك سوف تكون بدون مال لأنك تضيعها هباء على السجائر ولذلك لن يكون معك مال لتخف علية من السرقة



كتب عن التدخين

م	اسم الكتاب	المؤلف	الناشـــــــــــر
١	تجربتي مع التدخين من القرية إلى القرية	أ د. ظافر بن علي القرني	مكتبة العبيكان
٢	إقامة البرهان على تقبيح العادات المسماة بشرب الدخان	الشيخ محمد بن الصديق الحنفي	اليـــمـــــــــــــــن
٣	آفة التدخين بين الأضرار البيئية والتشريعات الإسلامية	عطية مصطفى محمد حسين	دار الطباعة المحمدية
٤	أنت والسيجارة	دون ألدر هبيدت	بيروت – لبنان
٥	استخدام أسلوب الوسائل التربوية في اتجاهات طلاب جامعة ألمانيا نحو التدخين وبحث تجريبي)	د. محمد علي نصر	دار حراء – المين
٦	أدبيات الشاي والقهوة والدخان	محمد طاهر كردي	الدار السعودية للنشر
٧	أسرار التدخين بين الإسلام والطب والقانون	شعبان محمد شحاته	دار الزمان – المدينة المنورة
٨	الأضرار الصحية للتدخين على جسم الإنسان	سالم محمد سالم	الكويت

٩	أسلوب علمي بالإقلاع عن التدخين	علي عبد الله مسافر	مكتبة زهراء الشرق – القاهرة
١٠	الإقلاع عن التدخين بشهر واحد	هلا بوك شوب	هلا للنشر والتوزيع
١١	الإسلام والتدخين	الشيخ عطية صقر	هدية مجلة الأزهر
١٢	الإنسان والتدخين	د. جمال الدين محمد موسى	الهيئة المصرية العامة للكتاب
١٣	بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بتدخين السجائر لدى طلاب الثانوي العام	هند سيد طه	رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة القاهرة
١٤	بلية التدخين	أحمد قلاش	دار الهجرة – المدينة المنورة
١٥	البرهان المتين في حكم التدخين	حسن كتري	نشر المؤلف
١٦	التدخين	ك.م فلتشر ترجمة كامل عط	مؤسسة سجل العرب
١٧	التدخين	حمد الحريقي	دار القاسم – الرياض
١٨	التدخين	د. خليل وديع شكور	عالم الكتب –بيروت
١٩	أبحاث مقدمة إلى المؤتمر الإسلامي بالمدينة المنورة عن التدخين عام ١٤٠٢هـ أ– التدخين بين العلم والدين ب– التدخين بين الحل والحرمة وأثره على الصحة والاقتصاد ج– التدخين وأثره على الصحة	د. ممدوح فخري د. محمد السعيد عبد ربه د. سامي النشار	––
٢٠	التدخين أو صحتك	د. شريف عمـــر	نقابة الأطباء بمصر
٢١	التدخين أسرار وأضرار	عبد اللطيف محمد خضر	––
٢٢	التدخين بوابة المخدرات	عبد المنعم شحاته	مكتبة الزهراء
٢٣	التدخين آفة العصر	مجموعة من المختصين	توزيع أخبار اليوم – القاهرة
٢٤	التدخين وآثاره على الصحة	خبراء منظمة الصحة العالمية	مكتبة الإسكندرية
٢٥	التدخين بين الطب والدين	سليمان بن محمد العُمري	–
٢٦	التدخين بين الطب والدين	حمدي أمين فرج	المكتبة القيمة– القاهرة
٢٧	التدخين بين الطب والدين	أحمد محمود طـــه	دار الاعتصام –القاهرة
٢٨	التدخين بين الطب والدين	موسى توفيق الأقطم	دار الصفوة– القاهرة
٢٩	التدخين بين الطب والقرآن والسنة	محمد السيد أرناؤط	دار التوزيع والنشر الإسلامية
٣٠	التدخين بين المؤيدين والمعارضين	د. هاني عرموش	بيروت
٣١	التدخين عدوك الذي تهواه	د. أيمن الحسين	دار الطلائع
٣٢	التدخين مادة وحكم	أبو بكر الجزائري	مكتبة الطليات الأزهرية
٣٣	التعويض عن أضرار التدخين دراسة مقارنة بين القانون المدني والشريعة الإسلامية	ممدوح محمد علي مبروك	دار النهضة العربية
٣٤	الدخان والتدخين	عبد العزيز أحمد شرف	دار المعارف
٣٥	التدخين في الإسلام والمسيحية	حسين أمين شحاته	دار التحرير

٣٦	التدخين وآثاره على السلامة	العلاقات العامة بوزارة الداخلية	دولة قطـــر
٣٧	التدخين وأثره في الجسم والعقل	مصطفى محرم	مؤسسة الفنون الدولية
٣٨	التدخين والصحة	بات ماكجريدي ترجمة كمال كشميري	مؤسسة الخانجي
٣٩	التدخين – القلب– الجنس	دوبرنكا آنا ناسوفا ترجمه عن البلغارية فاضل عباس	بيروت
٤٠	التدخين وأثره على الصحة	د. محمد علي البار	الدار السعودية– جده
٤١	التدخين والتبغ تجارة الموت الخاسرة	د. محمد علي البار	الدار السعودية – جده
٤٢	الموقف الشرعي من التبغ	د. محمد علي البار	الدار السعودية– جده
٤٣	التدخين والتبغ	د. محمد علي البار	الدار السعودية –جده
٤٤	التدخين وسرطان الرئة والأمراض الأخرى	د. نبيل صبحي الطويل	الدار العربية –بيروت
٤٥	التدخين في نظر أهل الطب والدين	وزارة الأوقاف	صندوق الزكاة– بغداد
٤٦	التدخين والكحول وصحتك	بدوي بدران نعيم	دار الفرقان– الأردن
٤٧	التدخين المشكلة والحل	د. لطفي الشربيني	دار الدعوة للنشر والتوزيع
٤٨	التدخين المشكلة والحل وأفضل سبل الإقلاع	د. لطفي الشربيني	وكالة الأهرام للتوزيع
٤٩	التدخين مشكلة صحية واقتصادية واجتماعية	عصمت عويضة	دار الإيمان– لبنان
٥٠	التدخين أضراره وعلاجه	ياسين منصور	القاهرة
٥١	التدخين والصيام	أ.د. محمد عوض سلام	القاهرة
٥٢	التدخين كمشكلة صحية بين تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الإسكندرية	عصمت محمد عبدالمقصود وزملاؤه	القاهرة
٥٣	التدخين هاجس العصر	د.عبدالمغني عرفه	دار الفكر المعاصر– دمشق
٥٤	التدخين يفتك ببطء	د. عبداللطيف موسى عثمان	الزهراء للإعلام العربي
٥٥	التدخين قاتل الملايين	القسم العلمي بدار الوطن	دار الوطن– الرياض
٥٦	التدخين مادته وحكمه في الإسلام	الشيخ عبدالله بن جبرين	دار طيبة– السعودية
٥٧	التدخين وأضراره	محمد حامد غانم	مكتبة الغد
٥٨	التدخين خطره وأضراره	الشحات الطحان	دار الكلمة– المنصورة
٥٩	التدخين كارثة عصرية	رمزي يوسف	مؤسسة روز اليوسف
٦٠	التدخين مدى أضراره وكيفية علاجه	سعيد بن خلفان النعماني	مكتبة الإشعاع
٦١	التدخين وأضراره على الجسم والعين	ابراهيم عامر	دار القارئ العربي
٦٢	التدخين والخمر مفتاح كل شر	علاء عبد الوهاب	دار الأمين
٦٣	التدخين والشباب والمرأة	شكري عازر	العربي للنشر والتوزيع
٦٤	التدخين والمخدرات	د. نصر فريد واصل	مكتبة الصفا– القاهرة
٦٥	التدخين وتعاطي المخدرات والكحوليات	زين العابدين درويش	دار الثقافة– القاهرة

٦٦	التدخين ومضاره في الطب والإسلام	جمال الأشقر	دار البيان
٦٧	التدخين وما ينتج عنه من أمراض مستعصيه	ل. م. فتشر وآخرين ترجمه كامل عط	–
٦٨	التدخين والشباب	ناصر ناصر الدين	منشورات علاء الدين
٦٩	تدخين السجائر طويل المدى	هند سيد طــه	رسالة دكتوراه كلية الآداب جامعة القاهرة
٧٠	تغير الإتجاه نحو التدخين	هند سيد طــه	رسالة دكتوراه كلية الآداب جامعة القاهرة
٧١	ترويح الجنان بتشريع حكم الدخان	عبد الحي الكنوني	–
٧٢	تحذير الأمة في ملابسات النعمه	عبد العظيم المكي الحنفي	–
٧٣	تنبيه الغفلان في منع شرب الدخان	الشيخ محمد الجمال الغزي	–
٧٤	تحفة الإخوان في تحريم الدخان	عبد القادر الراشدي القسطين تحقيق د. عبدالله الحمادي	دار الغرب الإسلامي– بيروت
٧٥	تحذير المسلمين من أضرار التدخين	أيمن بن عارف الدمشقي	مكتبة السنة – القاهرة
٧٦	تحقيق البرهان في شأن الدخان	الشيخ مرعي بن يوسف المقدسي	دار السلف– الرياض
٧٧	القول المبين في أضرار الدخان وتحريم التدخين	علي محمد نصر	الأهرام للتوزيع
٧٨	النَفس الأخير، كيف تتخلص من أسر التدخين	دار طويق	دار طويق للنشر والتوزيع
٧٩	السجائر والدخان والمخدرات	عثمان بن أحمد عنبر	دار الهدى للنشر والتوزيع
٨٠	السجائر حلال أم حرام	عبدالصبور شاهين	الدار الذهبية– القاهرة
٨١	جائحة التبغ والحد منه	د. عبد الله البداح	المكتب التنفيذي لوزراء صحة الخليج
٨٢	الجديد في الطب حول أضرار التدخين	نضال سميح عيسى	رسالة دكتوراه حلب – دار المسكن
٨٣	حرب التدخين	محمد يعقوب	دار ابن رجب
٨٤	حكم شرب الدخان	عبد الرحمن السعدي	دار البحوث العلمية والإفتاء– الرياض
٨٥	حكم التدخين في ضوء الطب والدين	محمد بن جميل زينو	دار الحرمين
٨٦	الحجة والبرهان في تحريم الدخان	الشيخ محمد البروجي	–
٨٧	حكم الدين في التدخين	علي حسن علي عبد الحميد	دار ابن حزم– بيروت
٨٩	الحكم الشرعي في التدخين	منظمة الصحة العالمية	مكتبة الإسكندرية
٩٠	حكم الإسلام في التدخين	محمد بن جميل زينو	مكة المكرمة
٩١	سموم التدخين ووسائل العلاج	إسماعيل عبد المطلب	دار الزهراء
٩٢	سموم التدخين ووسائل العلاج	إسماعيل عبد المطلب	دار التوحيد للنشر والتوزيع
٩٣	سيكولوجية التدخين البدء والاستمرار والامتناع	عبد المنعم شحاته محمود	دار غريب للطباعة
٩٤	السيجارة مقبرة المدخنين	د. شعيب الغباش	القاهرة
٩٥	غاية الكشف والبيان في تحريم شرب الدخان	محمد الولي الوكيل	–

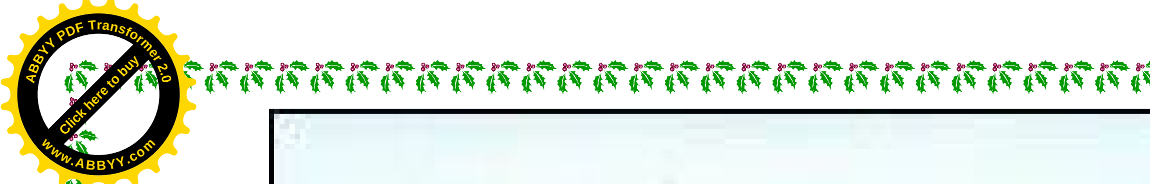
٩٦	كيف تقلع عن التدخين؟	دار الهلال	منشورات دار الهلال– بيروت
٩٧	كيف تتوقف عن التدخين؟	خليل ظافر	الدار المصرية للنشر
٩٨	كيف تقلع عن التدخين؟	سامي القباني	دار العلم للملايين– بيروت
٩٩	كيف تقلع عن التدخين؟	عبد الرحمن عسيري	دار طويق للنشر
١٠٠	كلمات حسان إلى شارب الدخان	أبو عبد الرحمن ابراهيم بن سعيد	السعودية
١٠١	هل التبغ والتدخين من المحرمات؟	–	دار الفكر– سوري
١٠٢	هل تدخين السيجارة خطيئة؟	ميخائيل مكس اسكندر	مكتبة المحبة
١٠٣	هل تستمر في التدخين؟	صلاح مراد	دار النهضة العربية
١٠٤	هل لك في سيجارة؟	هارولد شارايك	دار الشرق
١٠٥	لماذا ندخن؟	محمد بن ابراهيم الحمد	دار ابن خزيمة– الرياض
١٠٦	لماذا ندخن؟	محمد كمال عبد القادر	دار الهدى– الرياض
١٠٧	لماذا هذه الحملة على التدخين؟	محمد نبهان	دار المريخ– الرياض
١٠٨	لماذا ندخن؟	د. مختار مدكور	كتاب اليوم الطبي– العدد ٦٩
١٠٩	المصة الأخيرة من التدخين	عبد العزيز بن مفتاح	السعودية
١١٠	مصائب التدخين	محمد عبد الغفار الهاشمي	مطبعة الشرق– القاهرة
١١١	مكافحة التدخين بين النظرية والتطبيق	د. حسن البنا محمد عبد العز	المؤلف– القاهرة
١١٢	مكافحة الإدمان والتدخين عند الشباب	أحمد عبد الهادي شاهين	المؤلف– القاهرة
١١٣	المسيحية والتدخين	يواقيم سامي أمين	المؤلف– المينا– مصر
١١٤	مشكلات التدخين	–	المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر
١١٥	فوائد التدخين	مصطفى العبادي	دار الأمين– القاهرة
١١٦	فتاوى أئمة المسلمين في حكم التدخين	علي عبد العال الطهطاوي	الصفا– القاهرة
١١٧	حكم الإسلام في المسكرات والمخدرات والتدخين	عبد الوهاب عبد السلام الطويلة	دار السلام للطباعة
١١٨	القضاء على التدخين نهائي	ربيع أحمد الرفاعي	مطبعة التوحيد– القاهرة
١١٩	قتل النفس بالتدخين	حسن زكريا فليفل	–
١٢٠	قمع الشهوة عن تناول التنباك	السيد علوي السقاف	–
١٢١	الدخان في نظر طبيب	دانيال هركرس	جمعية المطبوعات العربية
١٢٢	التدخين دراسة علمية هادفة	عز الدين الدنشاري وصفوت حليم	دار المريخ– الرياض
١٢٣	دراسة في علاج تدخين السجائر	أحمد عبد اللطيف	رسالة دكتوراه طب الأزهر
١٢٤	دراسة في الخصائص النفسية والفسيولوجية للمدخنين	مصطفى حماد ماضي	رسالة ماجستير طب الأزهر
١٢٥	رأي الإسلام في التدخين	علي بن فلاح الملاحي	دار الملاحي– الأردن
١٢٦	رحلة مع السيجارة	د. حسن حسن	الأهرام للتوزيع
١٢٧	رسالة إلى أي مدخن	صلاح منتصر	أخبار اليوم

١٢٨	رسالة إلى كل مدخن	سليمان الحميضي	السعودية
١٢٩	رسائل عن التدخين	نشأت نجيب فرح	–
١٣٠	دع التدخين وأبدأ الحياة	مهند شحاته	دار ابن كثير – بيروت
١٣١	الهروب من التدخين	عبد الرحمن المحرج	دار المسلم للنشر – الرياض
١٣٢	وباء التدخين وأضراره	د.آياد رمضان وزملاؤه	جمعية مكافحة السرطان العراقية
١٣٣	ظاهرة التدخين عند المراهقين والمراهقات	ماجي وليم يوسف	رسالة ماجستير كلية بنات جامعة عين شمس
١٣٤	علاج الإسلام لمشكلة المخدرات والتدخين	عبد الناصر السق	الشروق – القاهرة
١٣٥	نذير إلى كل مدخن	أبي المنذر عبد الحق عبد المطلب	مكتبة الدعوة – القاهرة
١٣٦	نبات التبغ زراعته – صناعته – تدخينه	محمد فهمي الخولي	طبعة ١٩٦٥م
١٣٧	نظرة إلى الدخان والتدخين من الناحية الكيميائية	نبيل البستاين	مصر
١٣٨	نصيحة الإخوان باجتناب الدخان	إبراهيم اللقاني	–
١٣٩	المدخن المراهق	زين العابدين درويش	دراسة بآداب المين
١٤٠	معركتي مع السيجارة	صلاح منتصر	–
١٤١	إعلام الإخوان بتحريم تناول الدخان	الشيخ محمد بن علاء الصديق	–
١٤٢	الإقلاع عن التدخين بشهر واحد	سلاسل سوفينير	دار الرابت الجامعية – بيروت
١٤٣	فتوى في حكم شرب الدخان	الشيخ/ محمد بن ابراهيم الشيخ/ عبد الرحمن بن سعدي الشيخ/ عبد العزيز بن باز	دار القاسم
١٤٤	ما يروق الأسماع في رحلة الإقلاع	د. ماجد محمد رضوان	إصدار لجنة التوعية الصحية بمنطة العاصمة بدولة الكويت
١٤٥	التدخين وأخطاره على الشباب	الإتحاد السعودي للطب الرياضي	الإتحاد السعودي للطب الرياضي
١٤٦	إلى أخي بائع التدخين	محمد بن ابراهيم الحمد	دار ابن خزيمة
١٤٧	القاتل البطيء	دار الوطن	دار الوطن
١٤٨	فطرتك سليمة فلا تفسده	نعمه عبد السميع/ محمد أبو السمح	–
١٤٩	خلاصة التجارب من أقوال كل هارب	عبد الكريم بشير البلوي	مفاتيح الشمال الكبرى
١٥٠	التدخين فتاك العصر كيف نحاربه	محمد محمد خضر	دار خضر
١٥١	مدخن لا يدخن	خالد علي الشايع	دار ابن خزيمة
١٥٢	لتكن لديك القوة أن تقول ل	مستشفى الأمل للصحة النفسية	عيادة مكافحة التدخين – السعودية
١٥٣	اختر ما شئت التدخين أو صحتك	جمعية النجاة الخيرية	الكويـــت
١٥٤	معاً نحو عالم متحرر من التدخين	منظمة الصحة العالمية	منظمة الصحة العالمية
١٥٥	التدخين ومضاره الصحية	وزارة الدفاع والطيران	وزارة الدفاع والطيران – السعودية
١٥٦	دع التدخين وأبدأ الحياة	أحمد با فرط	المديرية العامة للشؤون الصحية



		عبد المجيد ا لدرويش	
١٥٧	وباء التدخين ماذا تعرف عنه وكيف نكافحه؟	د. عماد اليحيى	جامعة الملك فيصل –الدمام
١٥٨	القاتل البطيء	وزارة الداخلية	دار الوطن– الرياض
١٥٩	كيف تقلع عن التدخين؟	د. طلعت الوزنه	وزارة الشؤون الاجتماعية
١٦٠	رسالة خاصة عن التدخين	دار القاسم	دار القاسم
١٦١	إمـــــــا التدخين وإلا	خالد بن عبد الرحمن الشايع	دار بلنسية– الرياض
١٦٢	المواعظ الحسنة والحسينية في مستعمل شرب التتن وشجرته الخبيثة وآلته الخبيثة	إنشاء السيد عماد الدين الصنعاني دراسة وتعليق د. عبدالله بن محمد الطبار	مكتبة التوبة الرياض

اجعل شعارك :
(الحياة أحلى بدون سيجارة)
(أنا الآن قادر على ترك التدخين)





أرجوك . . لا تؤذيني بدخان سيجارتك



وأخيرا: قل لمن حولك

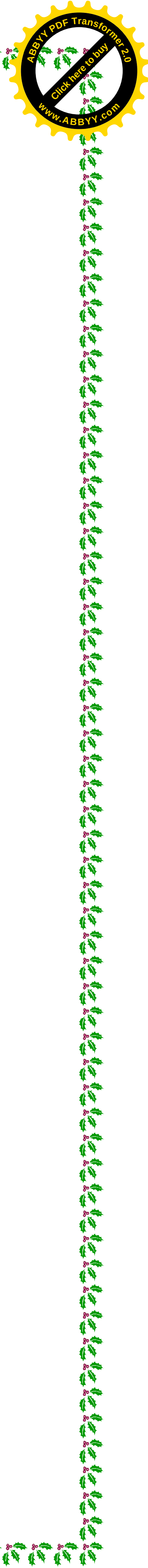
أيها الأصحاب ! عذراً إنني   أبرمت أمرا إن أردتم صحبتي

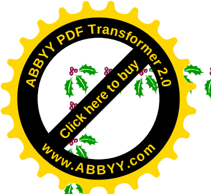
لا تشعلوا التبغ اللئيم بمجلسٍ   سأصون نفسي لن أدمر صحتي

أقسمت باسمك يا عظيم بأنني   أقلعت عن شرب الدخان برغبتي











فهرست الموضوعات